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 18:34:54+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. СТАРТ»

ID программы: 5967
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Сиразеев Р.И., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Тормаков В.Г., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина И.В., зам. директора по УВР, методист

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Старт» 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 «Дзюдо. Старт» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать уже с дошкольного и младшего школьного возраста.

Отличительная особенность программы

Данная программа составлена для отделения дзюдо МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке дзюдоистов на этапе начальной подготовки. Программа по дзюдо помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки дзюдоистов высокого профессионального уровня.

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.

После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов, возможно перейти на обучение по дополнительной общеобразовательной программе следующего уровня подготовки (для обучающихся с 9 лет).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо предназначена для обучающихся

с 6 лет - 1 год обучения;

с 7 лет - 2,3 год обучения.

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

Нормативный срок освоения программы 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый

Особенности организации образовательного процесса

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.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировки в отделении дзюдо на базовом уровне подготовки.

Программный материал является базой для целостной системы многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих *основных задач*:

Образовательные:

- формировать необходимые теоретические знания;
- обучить основам техники и тактики борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность в избранном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения борьбы.

1.3 *Объем программы, срок освоения.*

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Личная и общественная гигиена. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 2. Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

Тема 5. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 6. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоистов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с

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, сдача контрольно-переводных нормативов

Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоистов. Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обучение самостраховке и страховке партнера. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Практика:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап

- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

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

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

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

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

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной

частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

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

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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);

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов

Технико-тактическая подготовка

Теория:

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) – на 90^0, 180^0 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). 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 на 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, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов

Психологическая подготовка

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, диагностика, беседы.

Тестирование

Теория:

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп дзюдоистов в МУ ДО «ЦРФКС». Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена – обучающегося МУ ДО «ЦРФКС».

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Практика:

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

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 этапах спортивной 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.

После завершения обучения на этапах спортивной подготовки *второго, третьего года обучения* обучающиеся должны:

Знать:

1. Историю зарождения и развития борьбы дзюдо.
2. Правила соревнований по дзюдо.
3. Основные понятия, термины дзюдо.

Уметь:

1. Выполнять основные технические действия.
2. Применять изученные технические действия в соревновательных условиях.
3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**-**	**2**	Беседа, опрос
	Личная и общественная гигиена	0,5			
	Закаливание организма	0,5			
	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	0,5			
	Правила соревнований по борьбе дзюдо	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**	**2,5**	**15,5**	**18**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	0,5	2,5		
	упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	0,5	2,5		

	упражнения с отягощениями	0,5	3,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	3,5		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	3,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**23**	**27**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для укрепления мышц шеи	0,5	5,5		
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	упражнения на борцовском мосту	0,5	2,5		
	упражнения с партнером	0,5	2,5		
	упражнения в самостраховке	0,5	2,5		
	имитационные упражнения	0,5	2,5		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	2,5		
	специальные игровые упражнения	0,5	2,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**2**	**9**	**11**	Текущий контроль, диагностика
	основы технических и тактических приемов	0,5	2,5		
	освобождение от блокирующих захватов, преодоление их	0,5	1,5		
	броски	0,5	2,5		
	приемы борьбы лежа	0,5	2,5		
5.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**1**	**1**	Результат
6.	**Психологическая подготовка**	**0,5**	**1,5**	**2**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**2**	**2**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта**	**1**	**8**	**9**	Наблюдение, результат
	ИТОГО (ч)	**12**	**60**	**72**	

Учебный план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**-**	**2**	Беседа, опрос
	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	0,5			
	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	0,5			
	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	0,5			
	Влияние занятий борьбой на	0,5			

	строение и функции организма				
2.	**Общая физическая подготовка:**	**3,5**	**12,5**	**16**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	0,5	1,5		
	комплексы упражнений в парах	0,5	2		
	упражнения для развития групп мышц рук, ног, туловища с использованием собственного веса	0,5	2		
	упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	0,5	2		
	упражнения с отягощениями	0,5	1,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	2		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	1,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**19**	**23**	Текущий контроль, диагностика
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	упражнения на мосту	0,5	2,5		
	упражнения с партнером	0,5	1,5		
	упражнения в самостраховке и страховке партнеров	0,5	1,5		
	имитационные упражнения	0,5	1,5		
	специальные игровые упражнения	0,5	3,5		
	выполнение изученных приемов в условиях поединка	0,5	3,5		
	выполнение приемов на более тяжелых партнерах	0,5	3,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**2,5**	**13,5**	**16**	Текущий контроль, диагностика
	совершенствование техники: - стойки, передвижения, дистанции, повороты, захваты, падения; - положения дзюдоиста; - сближение с партнером	0,5	2,5		
	техника выполнения: бросков, удержаний, болевых, удушений в стандартных ситуациях, в условных перемещениях противника, при нарастающем сопротивлении противника	0,5	3,5		
	комбинации и контрприемы стоя, лежа, стоя-лежа	0,5	2,5		
	формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления	0,5	2,5		
	самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища	0,5	2,5		

	спереди, сзади, шеи спереди, сзади				
5.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**3**	**3**	Результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**0,5**	**1,5**	**2**	Наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**0,5**	**1,5**	**2**	Наблюдение, опрос
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**2**	**2**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
9.	**Другие виды спорта**	**2**	**4**	**6**	Наблюдение, результат
ИТОГО (ч)		**15**	**57**	**72**	

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	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
2 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
3 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

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 различного уровня	в течение года	согласно календарному плану	
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, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

Используемая материально-техническая база и инфраструктура МУ ДО «ЦРФКС»:

- наличие оборудованного спортивного зала;
- напольное покрытие татами;
- наличие раздевалок, душевых;

-оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ 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 (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пояс ручной для страховки	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
17	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18	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	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	9
8	Стол + стулья	комплект	2+6

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

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 32 года, 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.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

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 следующий 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 одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

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 *первого года обучения*

№	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		9,9 и	10,8-	11,2 и	10,2 и	11,3-	11,7 и

		бег 3х10м, с		менее	10,3	менее	менее	10,6	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

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов *второго года обучения*

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
				Мальчики			Девочки		
1	Скорость	Бег 30м,с	8-9 лет	5,4 и менее	7,0-6,0	7,1 и более	5,6 и менее	7,2-6,2	7,3 и более
2	Координация	Челночный бег 3х10м, с		9,1 и менее	10,0-9,5	10,4 и менее	9,7 и менее	10,7-10,1	11,2 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		165 и более	125-145	100 и менее	155 и более	125-140	90 и менее
4	Выносливость	6-минутный бег,м		1150 и более	800-950	750 и менее	950 и более	650-850	550 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см		+7,5 и более	3-5	1	11,5 и более	5-8	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	14 и более	6-10	3 и менее

Технико-тактические действия (ТТД)

- что означает и перечислить основные термины, правила борьбы дзюдо
- «юко», «кока», «иппон», «кейкока», «осикоми», «хансону-маке»
- этика дзюдоиста;
- виды падения;
- виды удержания;
- выполнить технические, тактические действия в стандартных условиях

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов *третьего года обучения*

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
				Мальчики			Девочки		
1	Скорость	Бег 30м,с	9-10 лет	5,1 и менее	6,7-5,7	6,8 и более	5,3 и менее	6,9-6,0	7,0 и более
2	Координация	Челночный бег 3х10м, с		8,8 и менее	9,9-9,3	10,2 и менее	9,3 и менее	10,3-9,7	10,8 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		175 и более	130-150	120 и менее	160 и более	135-150	110 и менее
4	Выносливость	6-минутный бег,м		1200 и более	850-1000	800 и менее	1000 и более	700-900	600 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см		+7,5 и более	3-5	1	13,0 и более	6-9	2 и менее
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) (м); на низкой перекладине из виса (раз) (д)		5и более	3-4	1	16 и более	7-11	3 и менее

Технико-тактические действия (ТТД)

-основные захваты;
-освобождение от захватов;
-падение;
-самостраховка;
-удержание;
-кувырки, перекаты, маятники, забегания моста;
-борьба за свой коронный захват;
-борьба за бросок бедро, подножки, плечо.

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

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.

Содержание и структура занятия

В учебно-тренировочном занятии принято выделять три части: подготовительную, основную и заключительную. Все эти части разрабатываются обязательно на основе конкретных задач, которые ставит тренер-преподаватель перед данным занятием.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит преимущественно от основной части.

Подготовительная часть имеет следующие назначения:

1. Осуществить начальную организацию обучающихся, в частности, построить учащихся, сообщить задачи урока путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд, повысить внимание занимающихся, а также обеспечить их психическую настройку и готовность к занятию. Вводная часть занятия, в значительной мере, может влиять на качество всей тренировки.

2. Осуществить общую разминку обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Это достигается с помощью упражнений разной направленности, которые можно легко дозировать: ходьба, подскоки, бег, общеразвивающие, гимнастические упражнения на основные мышечные группы, элементы подвижных игр, простые игры с мячом, упражнения с предметами или с партнером и т.д. Все эти упражнения должны быть структурно несложными и освоенными, в комплексы ОРУ можно включать и новые движения. Интенсивность выполнения упражнений нарастает постепенно. Рекомендуется следующий порядок их выполнения: ходьба, бег, ходьба, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища, выполнение прыжковых упражнений. Упражнениями на «расслабление» и дыхание может завершаться общая разминка. Основная задача такой разминки — «разогреть» все группы мышц и подготовить системы органов и вывести их на более высокий уровень функционирования. Для данной части урока подбираются специальные упражнения и дозируется соответствующая нагрузка.

3. Осуществить специальную разминку с целью более серьезной подготовки тех групп мышц и систем органов, которые будут нести главную нагрузку в основной части урока. Кроме того, специальная разминка предполагает двигательную подготовку, путем выполнения более простых, но сходных по координации подводящих упражнений, с целевыми движениями основной части. Все эти задачи решаются с помощью выполнения подводящих, специально-подготовительных и целевых упражнений. К концу специальной разминки интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Общая продолжительность подготовительной части зависит от многих факторов, в частности от условий подготовки к решению основной задачи, в том числе температуры окружающей среды, продолжительности урока, вида спорта, а также от психологического настроения занимающихся. Обычно она составляет 10-20% от общего времени тренировочного занятия.

Основная часть предназначена для решения конкретных задач, которые поставлены для данного учебно-тренировочного занятия. В этой части осуществляется обучение технике движений и тактике, развитию физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости), воспитание морально-волевых качеств, формирование

правильной осанки и др. Здесь могут решаться любые задачи физического воспитания на основе дзюдо - все виды подготовки юного спортсмена как общие, так и специальные.

Средствами основной части могут быть и общеразвивающие упражнения, но особенно широко применяются специально-подготовительные и целевые упражнения (составляющие основу дзюдо — стойки, перемещения, технические действия и т.д.). В процессе занятий обучающиеся совершенствуются в освоении программного материала. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то тогда перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную специальную разминку, помогающую психологически настроиться и «подготовить» организм к новому режиму деятельности.

Продолжительность основной части тренировочного занятия зависит, прежде всего, от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста обучающихся и др. В основной части проводятся подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения «на противоборство».

Заключительная часть. В этой части необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное состояние. С этой целью постепенно снижают нагрузку, применяя легко дозируемые упражнения (умеренный бег, ходьба, «успокаивающие» регламентированные игры, элементарные гимнастические упражнения, упражнения на гибкость, расслабление, внимание и т.д., осуществляется уборка мест занятий и инвентаря, обязательны общее построения и анализ тренировочного занятия.

Кроме того, необходимо давать обучающимся домашние задания для самостоятельного совершенствования умений и навыков, а также выполнение индивидуальных установок тренера-преподавателя.

2.8. Список литературы

1. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; Прайм-Еврознак, АСТ - Москва, 2007.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005.
4. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: Физкультура и спорт - Москва, 1988.
5. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005.
9. Рассел Джесси Дзюдо; Книга по Требованию - Москва, 2012.
10. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003.

15. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.v8mag.ru.

16. Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judoinfo.com.

17. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judo.ru.

18. Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ijf.org.

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятий	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	Страховка падения назад. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация броска через бедро. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Зал дзюдо	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: Переходы на удержание.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удержание и уходы от удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: Удержание верхом и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание коронных бросков. ОФП	Зал дзюдо	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	15	в соответствии	теория	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них.	Зал дзюдо	Текущий

		с расписанием	практика		ОФП.		контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	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	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	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
март	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	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	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: удержание и уходы от удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы.	Зал дзюдо	Текущий контроль

май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контроль - переводные нормативы	Зал дзюдо	Зачет

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Занятие на спорт. площадке: кросс, футбол.	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: Уходы от удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бросок подхват. Под одну и две ноги. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват. Контр – прием от подхвата: скручивание. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание своих бросков на скорость.	Зал дзюдо	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание коронных бросков. ОФП	Зал дзюдо	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	11	в соответствии	теория	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий

		с расписанием	практика		ОФП.		контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере. 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них. ОФП	Зал дзюдо	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере	Зал дзюдо	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП	Зал дзюдо	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации	Зал дзюдо	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере. 7 схваток в стойке.	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	Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере. 7 схваток в стойке.	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
март	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	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль

апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы.	Зал дзюдо	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал дзюдо	Зачет