

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮФЦ «СТАРТ»  
Л. Г. Буймова  
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ДЗЮДО (для девушек)  
Уровень «Базовый», «Углубленный»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы составители:

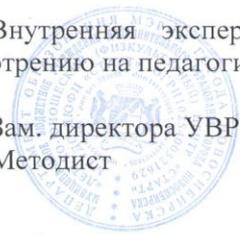
Л. Б. Сабитова – старший тренер-преподаватель отделения дзюдо

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР  
Методист



Т.Н. Вишневская  
Займова И.В.  
Подпись                      ФИО

«23» августа 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы Дзюдо

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность:** Дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность программы:** В мире единоборств, дзюдо занимает особое место. Ведь это не просто рукопашный бой, это искусство, философия и образ жизни. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности юных дзюдоистов.

**Отличительные особенности программы, новизна программы:** Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям данным видом спорта, независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

**Адресат программы:** программа «Дзюдо» разработана для детей 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На базовый уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Базовый уровень-10-15 человек

Углубленный уровень-7-10 человек

**Объем программы, срок освоения:**

Программа «Дзюдо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

**Базовый уровень:**

- 2 года обучения – 828 часов;

### **Углубленный уровень:**

- 2 года обучения– 1104 часов;

**Формы обучения:** очная, групповая

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Формы реализации образовательной программы:*

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

*Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовка, соревновательная и др.).

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные-при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые-при проведении практических занятий;
- индивидуальные-для более подготовленных обучающихся.

**Режим занятий и их продолжительность:**

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 5 раз в неделю (4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);
- На углубленном уровне 4 раза в неделю (4 занятия по 3 часа);(6 занятий по 2 часа).

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»:**

**Цель программы:**

Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении

активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо и достижение уровня спортивных успехов.

### **Задачи программы:**

#### ***Базовый уровень***

##### ***Предметные:***

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта дзюдо;
- Научить обучающихся техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

##### ***Метапредметные:***

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо;
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

##### ***Личностные:***

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности обучающихся, воспитывать трудолюбие и настойчивость;
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

#### ***Углубленный уровень***

##### ***Предметные:***

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### ***Метапредметные:***

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

##### ***Личностные:***

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### 1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для девушек»:

#### Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	88	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>414</b>	52	362	

#### Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов	6	2	4	

	ОФП				
2	Теоретическая подготовка	<b>13</b>	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	<b>142</b>		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	<b>88</b>	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	<b>103</b>	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	<b>8</b>		8	
7	Учебно-воспитательная работа	<b>48</b>	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	3	3	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>414</b>	52	362	

### Учебный план: Углубленный уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>552</b>	67	485	

### Учебный план: Углубленный уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>552</b>	<b>67</b>	<b>485</b>	

## Содержание учебного плана: Базовый уровень (1 года обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

#### Тема № 2 История развития борьбы дзюдо в России

**Теория:** История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.

#### Тема № 3 Правила техники безопасности на занятиях

**Теория:** Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

**Практика:** Опрос.

#### Тема № 4 Гигиенические знания и первая доврачебная помощь

**Теория:** Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание.

Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в дзюдо.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

#### **Тема № 5 Основы техники и тактики дзюдо**

**Теория:** Понятие о технике дзюдо, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

**Практика:** Опрос.

#### **Тема № 6 Моральная и психологическая подготовка борца**

**Теория:** Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

#### **Тема № 7 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма**

**Теория:** 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.

**Практика:** Опрос.

#### **Тема № 8 Правила соревнований по борьбе дзюдо**

**Теория:** Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема №1 Строевые и порядковые упражнения:**

**Практика:** 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.

#### **Тема №2 Ходьба, бег**

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

### **Тема № 3 Прыжки**

**Практика:** 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.

### **Тема № 4 Метания**

**Практика:** Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

### **Тема №5 Гимнастические упражнения без предметов**

**Практика:** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

### **Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах**

**Практика:** На перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

### **Тема №7 Подвижные игры и эстафеты**

**Практика:** С элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема № 1 Акробатические упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

### **Тема № 2 Упражнения для укрепления мышц шеи**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

### **Тема № 3 Упражнения на борцовском мосту**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

### **Тема № 4 Упражнения в самостраховке**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

#### **Тема № 5 Имитационные упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

#### **Тема № 6 Упражнения с партнером**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

#### **Тема № 7 Игры в касания**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** 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.

### **Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка (5 КЮ)**

#### **Тема № 1 Стойки, Передвижения, Повороты, Падения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** 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°, 180° 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.

#### **Тема № 2 Положения дзюдоиста**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** 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.

### **Тема № 3 Сближение с партнером**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

### **Тема № 4 Броски – Nage Waza**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений..

**Практика:**

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

### **Тема № 5 Приемы борьбы лежа – Ne Waza**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений..

**Практика:**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

### **Тема № 6 Самооборона**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия**

**Практика:** Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6. Учебно-воспитательная работа.**

**Тема №1.** Воспитательные мероприятия

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Тема № 2.** Итоговое занятие

**Практика:** Подведение итогов учебного года.

## **Раздел № 7. Контрольные соревнования**

**Тема № 1.** Участие в соревнованиях

**Теория:** Правила соревнований.

**Практика:** на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

## **Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика**

**Тема №1.** Инструкторская практика

**Теория:** Терминология дзюдо, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям

**Тема № 2** Судейская практика

**Теория:** Терминология и жесты судей.

**Практика:** Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

## **Содержание учебного плана: Базовый уровень (2 года обучения)**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема № 1.** Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

**Тема №2** История развития дзюдо в Новосибирской области.

**Теория:** Основные этапы развития борьбы в Новосибирской области. Выдающиеся борцы НСО.

**Тема №3** Правила техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Причины и факторы травматизма в дзюдо.

**Практика:** Опрос.

**Тема №4** Гигиена, закаливание, питание и режим борца

**Теория:** Влияние гигиены и закаливания на организм борца. Влияние питания и режима дня на организм борца. Для чего соблюдается режим дня.

**Практика:** Опрос.

**Тема №5** Врачебный контроль и самоконтроль:

**Теория:** самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

**Практика:** Практическое задание

**Тема № 6** Основы техники:

**Теория:** основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

**Практика:** Опрос.

**Тема № 7** Методика тренировки:

**Теория:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** Опрос.

**Тема № 8** Правила соревнований:

**Теория:** значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

**Практика:** Опрос.

**Тема № 9** Классификация техники дзюдо:

**Теория:** броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

**Практика:** Опрос.

**Тема № 10** Анализ соревнований:

**Теория:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

**Практика:** Опрос

## **Раздел №2. Общая физическая подготовка**

**Тема №1** Строевые упражнения.

**Практика:** выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

**Тема № 2** Ходьба, бег.

**Практика:** Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба. Бег обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед.

**Тема №3 Прыжки.**

**Практика:** Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

**Тема №4 Упражнения без предметов.**

**Практика:** Для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**Тема №5 Упражнения с предметами.**

**Практика:** Со скакалкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со штангой.

**Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах.**

**Практика:** На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

### **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

**Тема №1 Упражнения для укрепления мышц шеи**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки. Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

**Тема №2 Акробатические упражнения.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

**Тема №3 Имитационные упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата — удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу.

**Практика:** На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

#### **Тема № 4** Поединки

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

**Практика:** Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

**Практика:** Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

**Практика:** Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

**Практика:** Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**Практика:** Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### **Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка (4КЮ)**

#### **Тема № 1** NAGE-WAZA — техника бросков

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг -упражнений.

**Практика:**

1. Ко-сото-гари -Задняя подсечка
2. Ко-учи-гари -Подсечка изнутри
3. Коши-гурума -Бросок через бедро с захватом шеи
4. Цурикоми-гоши -Бросок через бедро с захватом отворота
5. Окури-аши-барай -Боковая подсечка в темп шагов
6. Тай-отоши -Передняя подножка
7. Харай-гоши -Подхват бедром (под две ноги)
8. Учи-мата -Подхват изнутри (под одну ногу)

#### **Тема №2** КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий(3КЮ)

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг -упражнений.

**Практика:**

1. Кузурэ-кэса-гатамэ -Удержание сбоку с захватом из-под руки
2. Макура-кэса-гатамэ -Удержание сбоку с захватом своей ноги
3. Уширо-кэса-гатамэ -Обратное удержание сбоку

4. Кузурэ-еко-шихо-гатамэ -Удержание поперек с захватом руки
5. Кузурэ-ками-шихо-гатамэ -Удержание со стороны головы с захватом руки
6. Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ -Удержание верхом с захватом руки

### **Тема № 3 Дополнительный материал (НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ)**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

#### **Практика:**

1. Цубмаэ-гаэши -Контрприем от боковой подсечки
2. Ко-учи-гаэши -Контрприем от подсечки изнутри
3. Харай-гоши-гаэши -Контрприем от подхвата бедром
4. Учи-мата-гаэши -Контрприем от подхвата изнутри
5. Содэ-цурикоми-гоши -Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
6. Ко-учи-гакэ -Одноименный зацеп изнутри голенью
7. Учи-мата-сукаши -Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### **Тема №4 Самооборона.**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

### **Тема №5 Тактика проведения технико-тактических действий на основе изученных действий 5,4 КЮ:**

**Теория:** Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-gos-hi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Практика:** Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

### **Тема №6 Восстановительные мероприятия**

**Теория:** Правила восстановления.

**Практика:** Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** Участие в показательных выступлениях.

### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года.

## **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Правила соревнований.

**Практика:** На базовом уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

**Практика:** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

## **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология дзюдо, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Терминология и жесты судей.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста.

**Содержание учебного плана: Углубленный уровень (1 года обучения)**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема № 1.** Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

**Теория:** Дзюдо как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

**Практика:** Опрос

**Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса дзюдо**

**Теория:** Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

**Практика:** Опрос

**Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

**Теория:** Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудности.

**Практика:** Опрос

**Тема №5. Основы спортивного питания.**

**Теория:** Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся.

**Практика:** Опрос

**Тема №6. Профессиональная терминология в дзюдо**

**Теория:** Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

**Практика:** Опрос

**Тема №7. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

**Теория:** Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

**Практика:** Опрос

## **Тема №8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

**Теория:** Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №10. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Особенности опробования и разминки.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №11. Единая всероссийская спортивная классификация**

**Теория:** Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема №1 Развитие быстроты**

**Практика:** Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.

### **Тема № 2 Развитие ловкости**

**Практика:** Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы –

поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.

### **Тема № 3 Развитие выносливости**

**Практика:** Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.

### **Тема № 4 Развитие силы**

**Практика:** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

### **Тема № 5 Развитие гибкости**

**Практика:** Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.

### **Тема № 6 Спортивные игры для комплексного развития качеств**

**Практика:** Футбол, баскетбол, волейбол.

## **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема №1 Развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

**Практика:** Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

### **Тема №2 Развитие скоростной выносливости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

**Практика:** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

### **Тема №3 Развитие «борцовской» выносливости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

**Практика:** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

#### **Тема №4 Развитие ловкости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

**Практика:** В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка (3 КЮ)**

#### **Тема №1 НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

**Практика:**

1. Ко-сото-гакэ -Зацеп снаружи голенью
2. Цури-гоши -Бросок через бедро с захватом пояса
3. Еко-отоши -Бооковая подножка на пятке (седом)
4. Аши-гурума -Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
5. Ханэ-гоши -Подсад бедром и голенью изнутри
6. Харай-цурикоми-аши -Передняя подсечка под отставленную ногу
7. Томоэ-нагэ -Бросок через голову с упором стопой в живот
8. Ката-гурума -Бросок через плечи «мельница»

#### **Тема №2 КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

**Практика:**

1. Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
2. Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
3. Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
4. Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами
5. Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку
6. Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем
7. Удэ-гарами Узел локтя
8. Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног
9. Дополнительный материал

### **Тема № 3 Дополнительный материал (НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ)**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений

**Практика:**

1. Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
2. Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
3. Моротэ-гари Бросок захватом двух ног
4. Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
5. Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку
6. Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### **Тема №4 Самооборона.**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

### **Тема №5 Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 3 КЮ:**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

### **Тема №6 Разнонаправленные комбинации**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

### **Тема №7 Восстановительные мероприятия**

**Теория:** Правила восстановления.

**Практика:** Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** Участие в показательных выступлениях.

**Практика:** участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

## **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

**Практика:** на углубленном уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

**Практика:** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

## **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология дзюдо, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** разработка конспектов занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;

**Практика:** Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и жесты судей.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста.

**Практика:** Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

**Содержание учебного плана: Углубленный уровень (2 года обучения)**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема № 1.** Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

**Теория:** Дзюдо на международном уровне. Успехи Российских, местных дзюдоистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие дзюдо.

**Практика:** Опрос.

**Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса дзюдо**

**Теория:** Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

**Практика:** Опрос.

**Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

**Теория:** Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по виду спорта дзюдо. Антидопинговые правила.

**Практика:** Опрос.

**Тема №5. Основы спортивного питания.**

**Теория:** Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №6. Профессиональная терминология в дзюдо**

**Теория:** Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №7. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

**Теория:** Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №9. Профессиональная подготовка**

**Теория:** Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №10. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

**Теория:** Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №11. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

#### **Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

#### **Тема №13. Единая всероссийская спортивная классификация**

**Теория:** Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

### **Раздел №2. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема №1 Развитие быстроты**

**Практика:** Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища, лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).

#### **Тема № 2 Развитие ловкости**

**Практика:** Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

#### **Тема № 3 Развитие выносливости**

**Практика:** Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.

#### **Тема № 4 Развитие силы**

**Практика:** Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднимания партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги-лёжа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями.

#### **Тема № 5 Развитие гибкости**

**Практика:** Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.

#### **Тема № 6 Спортивные игры для комплексного развития качеств**

**Практика:** Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

### **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема №1 Развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений .

**Практика:** В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

### **Тема №2 Развитие скоростной выносливости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений

**Практика:** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

### **Тема №3 Развитие «борцовской» выносливости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений

**Практика:** Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

### **Тема №4 Развитие ловкости**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений

**Практика:** Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.

## **Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка (2 КЮ)**

### **Тема №1 НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений

**Практика:**

1. Суми-гаэши - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
2. Тани-отоши - Задняя подножка на пятке (седом)
3. Ханэ-макикоми - Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
4. Сукуй-нагэ - Обратный переворот с подсадом бедром
5. Уцури-гоши - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
6. О-гурума - Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу
7. Сото-макикоми - Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
8. Уки-отоши - Бросок выведением из равновесия вперед

## **Тема №2 КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

### **Практика:**

1. Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
2. Удэ-хишиги-хара-гатамэ - Рычаг локтя внутрь через живот
3. Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
4. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
5. Удэ-хишиги-аши-гатамэ - Рычаг локтя внутрь ногой
6. Цуккоми-джимэ - Удушение спереди двумя отворотами
7. Кататэ-джимэ - Удушение спереди предплечьем
8. Санкаку-джимэ - Удушение захватом головы и руки ногами

## **Тема №3 Дополнительный материал**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

### **Практика: (НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ)**

1. Тэ-гурума - Боковой переворот
2. Оби-отоши - Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
3. Даки-вакарэ - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
4. Учи-макикоми - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
5. О-сото-макикоми - Отхват в падении с захватом руки под плечо
6. Харай-макикоми - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

7. Учи-мата-макикоми - Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
8. Хиккоми-гаэши - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
9. Тавара-гаэши - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

**Практика:(КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)**

1. Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
2. Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь
3. Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

**Тема №4 Самооборона.**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

**Тема №5 Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 3 КЮ:**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Тема №6 Разнонаправленные комбинации**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

**Практика:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Тема №7 Восстановительные мероприятия**

**Теория:** Правила восстановления.

**Практика:** Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

**Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

### **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

#### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** Участие в показательных выступлениях.

**Практика:** участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

#### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

### **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

#### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования

**Практика:** на углубленном уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

**Практика:** Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

### **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

#### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология дзюдо, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

**Практика:** Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.

## **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и жесты судей.

**Практика:** Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

**Практика:** Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

### **Планируемые результаты:**

Базовый уровень.

#### **Личностные:**

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные:**

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активно использовать его в тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

Обучающиеся будут знать:

- Историю развития борьбы дзюдо;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля;
- правила судейства.

Обучающиеся научатся:

- Передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- Выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок);

- Выполнять технику падений, самостраховки;
- Владеть техникой самообороны;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещений и падения (технические приемы).

Углубленный уровень.

### ***Предметные:***

Обучающиеся будут знать

- основы спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- правила судейства и проведение соревнований

Обучающиеся научатся:

- владеть техническими приёмами, тактическими действиями и правилами борьбы;
- различным приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- регулировать психического состояния до во время соревнований.

### ***Метапредметные:***

Обучающиеся будут знать

- История развития избранного вида спорта.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активно использовать его в тренировочной и соревновательной деятельности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

### ***Личностные:***

Обучающиеся будут знать

- врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
- требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Обучающиеся научатся:

- проявлять нравственные и волевые качества;
- проявлять чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- самостоятельно занятиям спортом в свободное время;

- реализовывать и поддерживать патриотическое направление.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для девушек»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414 час	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Базовый 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа
Углубленный 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа

### **Календарный учебный график для базового уровня, первого и второго года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	13	1	2	1	1	2	-	2	2	2	-	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	103	9	11	10	10	10	10	10	10	9	10	4	
3. СФП	88	6	7	8	9	10	8	9	9	9	9	4	
4. ОФП	148	11	16	15	15	13	15	15	11	12	16	9	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
6. Учебно-воспитательная работа	48	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные	8	4	-	-	-		-	-	-	4	-	-	

испытания													
<i>Итого в месяц:</i>	414	39	40	39	40	40	37	40	39	40	39	21	0

**Календарный учебный график для углубленного уровня, первого и второго года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теоретическая подготовка	15	1	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	
2. Техничко-тактическая подготовка	155	10	12	13	16	16	13	16	17	17	16	9	
3. СФП	109	5	8	8	13	11	10	11	11	13	13	6	
4. ОФП	206	27	27	23	18	16	20	20	13	14	17	11	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
6. Учебно-воспитательная работа	49	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	552	51	54	51	54	54	48	54	51	54	51	30	

## 2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 (Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале по адресу ул. Промышленная, 6 (на правах оперативного управления) - площадь помещения 97,5 м<sup>2</sup>:

Для реализации программы «Дзюдо для девушек» помещения соответствует следующим характеристикам:

2 спортивных зала, имеются две раздевалки, душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 2 санузла.

Помещение оснащено противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Обеспечение доступа в здание инвалидов и лиц с ОВЗ:

Вход в помещение оснащен пандусом. Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий

инвалидов. Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

Зал оборудован двумя татами из отдельных матов, Имеются борцовские тренировочные манекена, гантели, скакалки, набивные мячи, тренажеры.

### **Кадровое обеспечение**

По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели:

**Сабитова Лариса Борисовна** – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 31 год. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: "Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

**Саратовская Алла Александровна** – тренер-преподаватель первой квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 12 лет. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: "Разработка программ в области физической культуры и спорта в соответствии с ФГТ".

**Елинова Анастасия Олеговна** – тренер – преподаватель. Имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 2 года.

### **2.3. Формы аттестации.**

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТПП)).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения. (приложение № 1)

### **Требования к теоретическим знаниям.**

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы (приложение №2)

## **2.5. Методические материалы**

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха дзюдоиста является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки дзюдоиста представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные дзюдоисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

#### Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники дзюдо; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к дзюдо.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом

уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

*Теоретическая подготовка:*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

### План воспитательной работы

<b>Модуль «Ключевые дела учреждения»</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>участники</b>	<b>сроки проведения</b>
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
8	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
9	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
10	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
11	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
12	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
13	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
<b>Модуль «Социально-культурная направленность»</b>			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года

10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
<b>Модуль «Безопасность»</b>			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год.

	помещений	администрация	
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «О причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

## 12. Перечень информационного обеспечения.

### Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](http://www.minsport.gov.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Новосибирская областная федерация дзюдо – режим доступа <http://judo-nsk.ru/>
4. Федерация дзюдо России – режим доступа: <https://www.judo.ru/>
5. <https://goremykin.com/training/>

### Используемая литература

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.
6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физ/ра и спорт, 1980.

7. Передельский А.А. «Философия, педагогика и психология единоборств». Учебное пособие. -М.: Физическая культура, 2008.

**Комплексы контрольных упражнений  
промежуточной и итоговой аттестации по дзюдо  
для базового и углубленного уровней образовательной программы  
(девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории: 24 кг., 28 кг., 32 кг., 36 кг., 40 кг.			
		БУ-1	БУ-2	УУ-1	УУ-2
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,4 сек
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладоням и
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	
		Весовые категории: 44 кг., 48 кг., 52 кг., 52+ кг., 57 кг.			
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,6 сек	Не более 10,6 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладоням и
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см
		Весовые категории: 63 кг., 63+ кг., 70 кг., 70+ кг., 78 кг., 78+ кг.			
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,8 сек	Не более 10,8 сек	Не более 10,7 сек	Не более 10,7 сек
2.	Наклон вперед из	Касание пола	Касание	Касание	Касание

	положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями	пола ладонями	пола ладонями	пола ладонями
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см

## Приложение №2

Перечень вопросов для аттестации.

### Вопрос 1

Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной

Варианты ответов

- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения

### Вопрос 2

Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

Варианты ответов

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ »
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ »
- В любое время

### Вопрос 3

Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

Варианты ответов

- 3 мин.
- 5 мин.
- Нет ограничения по времени

### Вопрос 4

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

Варианты ответов

- 25 сек.
- 20 сек.
- 30 сек.

### Вопрос 5

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

Варианты ответов

- 10 сек.
- 15 сек.
- 20 сек.

### Вопрос 6

Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

Варианты ответов

- Да
- Нет
- На усмотрение рефери

### Вопрос 7

Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.

Варианты ответов

- Нет
- Да
- По желанию

### **Вопрос 8**

Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом .

Варианты ответов

- 30
- В пол
- 90

### **Вопрос 9**

Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери« ».

Варианты ответов

- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

### **Вопрос 10**

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду « - »?

Варианты ответов

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- "СОНО-МАМА"

### **Вопрос 11**

Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?

Варианты ответов

- Да
- По желанию
- Нет

### **Вопрос 12**

Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

### **Вопрос 13**

Что означает, когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз хлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАЙТА»?

Варианты ответов

- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

#### **Вопрос 14**

Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этом команду« »?

Варианты ответов

- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

#### **Вопрос 15**

Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

Варианты ответов

- «ТОКЭТА»
- "ХАДЖИМЭ"
- "ОСАЭКОМИ"

#### **Вопрос 16**

На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

Варианты ответов

- Коленные.
- Пальцев рук, ног.
- Локтевые.

#### **Вопрос 17**

Команда рефери закончить схватку « - ».

Варианты ответов

- "СОНО-МАМА"
- "СОРО-МАДЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»

#### **Вопрос 18**

Если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» своими ногами ногу противника объявляется« ».

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ТОКЕТА"
- "ИППОН"

#### **Вопрос 19**

Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется« » и серьезные за которые объявляется« ».

Варианты ответов

- "ШИДО"
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- "ИППОН"

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ВАЗАРИ"

### **Вопрос 20**

Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется "

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ШИДО"
- Устное замечание.

### **Вопрос 21**

"ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение секунд?

Варианты ответов

- 20 сек.
- 45 сек.
- 10 сек.
- 1 мин.

### **Вопрос 22**

Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется- « - ».

Варианты ответов

- «ШИДО»
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

### **Вопрос 23**

Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

Варианты ответов

- Да.
- Нет.
- По настроению.

### **Вопрос 24**

Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения) объявляется:

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- «КИКЭН-ГАЧИ»

### **Вопрос 25**

Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

Варианты ответов

- Да.

- Да, если не заметно рефери.
- Запрещено.

### **Вопрос 26**

В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

Варианты ответов

- Участнику получившему травму.
- Участнику нанёсшему травму.
- Объявляется ничья.

### **Вопрос 27**

Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровоточащие травмы?

Варианты ответов

- Ни разу.
- Могут лечиться два раза.
- Не ограниченное количество раз.

### **Вопрос 28**

Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

Варианты ответов

- По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.
- По олимпийской системе без утешительных встреч.
- По олимпийской системе с утешительными встречами четверть финалистов.
- По круговой системе.
- До двух поражений.
- По смешанной системе.

### **Вопрос 29**

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

Варианты ответов

- Жёлтый.
- Белый.
- Оранжевый.

### **Вопрос 30**

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю?

Варианты ответов

- Зелёный.
- Оранжевый.
- Жёлтый.

### **Вопрос 31**

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?

Варианты ответов

- Коричневый.
- Оранжевый.
- Зелёный.
- Синий.

**Вопрос 32**

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?

Варианты ответов

- Синий.
- Зелёный.
- Коричневый.

**Вопрос 33**

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?

Варианты ответов

- Коричневый.
- Синий.
- Чёрный.