Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н.Стаценко
Приказ № 82-о
от «14» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо «Цунами»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Жадько Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2026

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Дзюдо способствует в большей степени, чем другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Актуальность программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда

закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа, прежде всего, ориентирована на решение задач здоровьесбережения и здоровьеумножения обучающихся. Физкультурно-оздоровительный процесс осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Занятия в группах направлены на создание прочного фундамента будущих спортивных достижений: привить интерес к занятиям дзюдо, обеспечить всестороннее и гармоничное развитие растущего организма детей, повысить общий уровень его функциональных возможностей, сформировать основы техники.

Адресат общеразвивающей программы: девочки и мальчики 5-17 лет, имеющие допуск к занятиям от врача, количество обучающихся в группе 10 - 15 человек. Занятия проходят в группах 5-6, 7-8, 9-10, 11-12 лет, 13-17 лет

Учет половозрастных, индивидуально-психологических особенностей. Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы. В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, методом поощрения.

Для детей 5-12 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слаборазвитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

Подростковый возраст (13-17 лет) — это период бурного роста и развития организма. Несоответствие между быстрым ростом костей и относительно медленным развитием мышц создает впечатление неловкости и нескладности подростков; они часто проявляют неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их. При возбуждении резкость и порывистость их движений увеличиваются. Упражнение, тренировки, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. Это следует учитывать при организации процесса обучения.

Режим занятий и этапы многолетней подготовки.

Этап подготовки	**Год обучения**	**Возраст обучающихся для зачисления, лет**	**Количество часов в неделю**	**Длительность занятий (час)**
СОГ1	1-й	6-10	4-6	1-2
СОГ2	2-й	8-9(10)	4-6	1-2
СОГ3	3-й	10-11(12)	6	2
СОГ4	4-й	12-13(14)	6	2
СОГ5	5-й	14-15(16)	6	2
СОГ6	6-й	16-17(18)	6	2

Объем общеразвивающей программы. Подготовка дзюдоистов в учреждении рассчитана на 6 лет. На протяжении этого периода обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный, каждый из которых имеет специфические задачи, структуру и содержание.

1. Подготовительный период. Общеподготовительный этап ориентирован на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; специально подготовительный – создание условий для непосредственного становления спортивной формы (акцент на всестороннюю физическую подготовку, изучение техники и тактики борьбы).

2. Соревновательный (основной). Задачей данного периода является сохранение и упрочение спортивной формы как основы обеспечения высоких спортивных результатов наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики.

3. Переходный период. В ходе переходного периода реализуются задачи, связанные с обеспечением реабилитации организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, активного отдыха спортсменов, самостоятельных занятий по заданию тренера.

Срок освоения общеразвивающей программы

Примерный учебный план по дзюдо

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю**	**Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недели, часов**
Этап начальной подготовки (НП): (спортивно-оздоровительные группы 1-2-го года обучения)	1 2	4-6 4-6	136-204 144-216
Учебно-тренировочный (УТ) (спортивно-оздоровительные группы 3-4-5-го года обучения)	3 4 5	6 6 6	216 216 216
Этап спортивного совершенствования (СС) (спортивно-оздоровительная группы 6-го года обучения)	6	6	216

Формы обучения:

Индивидуально групповая, групповая.

Виды занятий: Основными видами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся в учреждении являются: теоретические и практические занятия, работа по индивидуальным планам (для занимающихся в группе спортивного совершенствования), соревнования, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование (контрольно-переводные аттестации), тренировочные занятия в оздоровительно-спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы.

Перечень форм подведения результатов – текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий на каждом занятии; в конце учебного года открытое занятие, аттестация на белый пояс 6 кю.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: развитие физических и психических способностей обучающихся через формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

– обучать общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;

– обучать основным правилам и приемам дзюдо;

Развивающие:

– развивать физические качества (силу, выносливость, координацию);

– развивать внимание, умение концентрироваться;

– совершенствовать двигательный опыт детей;

– развивать навыки работы в команде;

– формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

– формировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;

– приобщать к правилам взаимоотношения со сверстниками и

взрослыми;

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщать к виду спорта «дзюдо».

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематически) план первого года обучения СОГ, 1 год обучения (6)7-8 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	80		80	Сдача контрольных нормативов
2	Специально физическая подготовка	40		40	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	50	25	25	Аттестация на 6КЮ
4.	Контрольно-переводные испытания	10		10	Аттестация на 6КЮ
5.	Соревновательная подготовка	2		2	Соревнования
6.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	22	11	11	Педагогический контроль
Итого:		**204**	**36**	**168**	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1 ОФП практика

1.1 Упражнения для развития общих физических качеств. (практика)

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание

плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

2. Специально-физическая подготовка.

Практика: базовая (начальная) акробатика: перекат через спину, кувырки (вперед, назад, вправо, влево, в высоту, в длину, в парах), переворот боком.

Работа с резиновыми эспандерами, медицынболами, нестандартным оборудованием (фитбол, различные виды мячей, поясами).

3. Технико-тактическая подготовка

*Теория:*история дзюдо, физика движения, кинематика, анатомия и физиология человека. Способы выведения человека из равновесия, физика движения человека.

3.1. История дзюдо.

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской федерации.

3.2. Этикет дзюдо (Рей)

А) Тачи рей (приветствие стоя)

Б) Дза рей (приветствие в сейзе)

3.3. форма для дзюдо и правила её ношения

Пояс (*Оби)* «завязывание»

Дзюдога (кимоно для занятий дзюдо)

3.4. Средства обучения компонентам здоровья

Практика:

3.4. освоение базовой техники

(Шисей) - базовые стойки дзюдо

1) Ординарная правосторонняя, левосторонняя

2) Атакующая прямая, правосторонняя, левосторонняя

(Кумиката) – захват за дзюдогу

Оновной захват (рукав-отворот)

(Шинтай) – базовые передвижения дзюдо

1) Аюми-аси (обычным шагом)

2) Цуги-аши (приставным шагом)

-вперед, назад

-влево, вправо

-по диагонали

(Тай сабаки) – уходы с линии атаки

1) на 90^{o} шагом вперед

2) на 90^{o} шагом назад

3) на 180^{o}скрестными шагами одна вперед другая по диагонали назад

4) на 180^{o}скрестными шагами одна назад другая по диагонали вперед

5) на 180^{o} круговым шагом вперед

6) на 180^{o} круговым шагам назад

(Укеми) – самостраховка при падении

1) Ёкосокухоукеми (на правый и левый бок)

2) Уширокохоукеми (на спину)

3) Маедзенпоукеми (на живот)

4) Дзенпоэнкайукеми (кувырком)

Кудзуши (выведение из равновесия)

1) Маекудзуши (вперед)

2) Уширокудзуши (назад)

3) Миги кудзуши (вправо)

4) Хидарикудзуши (влево)

5) Мае миги кудзуши (вперед вправо)

6) Маехидарикудзуши (вперед влево)

7) Уширо миги кудзуши (назад вправо)

8) Уширохидарикудзуши (назад влево)

3.5 Тактика.

Тактика передвижений, проведения захватов, использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий

4. Контрольно-переводные испытания

4.1 Зачетные требования для дзюдоистов1-го года обучения (6-8 лет) здача на белый пояс

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (6-8 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов		
			6 лет	7лет	8 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	10,7	10,3	9,5
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	130	135	145
	скоростные	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	6,0
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-2	2-3	3
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	800	900	950
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	5	5	5

5. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (по борьбе через фитбол) во второй половине года *(Методика проведения соревнований по борьбе через фитбол в партере см., приложение)*

6. Психологическая подготовка и воспитательная работа

6.1 Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

6.2 Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт), выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям.

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

6.3 Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом нататами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать,

опираться на стенку, лежать на татами. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

6.4 формирование культуру здоровья

Компонент здоровья	**Содержание обучения**	**Педагогическая задача**
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-1 (6- 8лет)		
Физическое здоровье	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского обследования	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психологическое и нравственное здоровье	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, никотин, кофеин)	Научить объяснять-почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения

Учебный (тематический) план второго года обучения Группа СОГ, 2 год обучения 9-10 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	80		80	Сдача контрольных нормативов
2	Специально физическая подготовка	40		40	
3	Технико-тактическая подготовка	50	10	40	Аттестация на 5КЮ
4.	Контрольно-переводные испытания	10		10	Аттестация на 5КЮ
5.	Соревновательная подготовка	12	2	10	соревнования
6.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	24	12	12	Педагогический контроль
Итого:		**216**	**12**	**194**	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. ОФП (практика)

Развитие физических качеств.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

2.Специально физическая подготовка (практика)

Практика: акробатика: перекат через спину, кувырки (вперед, назад, вправо, влево, в высоту, в длину, в парах), переворот боком, сальто, рандат, подъем разгибом, «скеп», акробатические комбинации.

Работа с резиновыми эспандерами, медицынболами, нестандартным оборудованием (фитбол, различные виды мячей, поясами).

3. Технико-тактическая подготовка(практика)

3.1 Техника борьбы 5 КЮ (желтый пояс)

Нагэвадза (техника бросков)

1. Дэ ашибарай (боковая подсечка под выставленную ногу)
2. Хидзагурума (подсечка в колено под отставленную ногу)
3. Сасаецурикомиаши (передняя подсечка под выставленную ногу)
4. Укигоши (бросок скручиванием вокруг бедра)
5. О сото гари (подхват)
6. О гоши (бросок через бедро подбивом)
7. О учи гари (зацеп изнутри голенью)
8. Сэоинагэ (бросок через спину с захватом руки на плечо)

Катамэвадза (техника сковывающих действий)

1. Кон кесагатами (удержание сбоку)
2. Ката гатами (удержание с фиксацией плеча головой)
3. Ёкошихогатами (удержание поперёк)
4. Камишихогатами (удержание со стороны головы)
5. Татэшихогатами(удержание верхом)
6. О сотоотоши (задняя подножка)
7. О сотогаэши (контрприём от отхвата или задней подножки)
8. О учигаэши (контрприём от зацепа изнутри голенью)
9. Моротэсэйойнагэ (бросок через спину с захватом рукава и отворота)

3.2 Тактика теория

3.2.1 Основы тактики

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.

3.2.2 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;

- 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.

3.2.3Тактика участия в соревнованиях

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

4. Контрольно-переводные испытания(практика)

4.1 Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов 2-го года обучения. Сдача на жёлтый пояс (5КЮ)

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (9-10 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			9лет	10 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	9,3	9,0
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	150	160
	скоростные	Бег на 30 м (с)	5,7	5,6

Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	4
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1000	1050
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	5	6

5. Соревновательная подготовка

теория:

5.1. Запрещенные приемы дзюдо.

Броски противника на голову, резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

5.2. Правила дзюдо.

Соревновательная подготовка практика:

5.3Участвовать в 1-2 соревнованиях (по борьбе через фитбол) в первой половине года (Методика проведения соревнований по борьбе через фитбол в стойке и партере см., приложение1.1 и 1.2)

Участвовать в 2-3 соревнованиях по борьбе дзюдо во второй половине года

6. Психологическая подготовка и воспитательная работа

6.1 Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

6.2 Воспитание культуры здоровья

Теория:

Компонент здоровья	**Содержание обучения**	**Педагогическая задача**
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-2 (9-10 лет)		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществами здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную деятельность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками

Учебный (тематический) план третьего года обученияСОГ, 3 год обучения (11-12 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	72		72	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	20		20	Аттестация на 4КЮ
3.	Технико-тактическая подготовка	84	14	70	Аттестация на 4КЮ
4	Контрольно-переводные испытания	6	1	5	Аттестация на 4КЮ
5	Соревновательная подготовка	16	6	10	соревнования
6	Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	10	2	Педагогический контроль
Итого:		**216**	**31**	**185**	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. ОФП

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на

руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

2. СФП (специальная физическая подготовка)

2.1 Имитационные упражнения

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараи-гоши- удар пяткой по лежащему; отхвата - о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

2.2 Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки 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.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

3. Технико-тактическая подготовка

3.1 Техника. Практика:

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши)-движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь на клонной платформы (угол наклона 15-30°).

3.2 Техника борьбы 4 КЮ (оранжевый пояс)

Нагэвадза

1. Ко сото гари (задняя подсечка)
2. Ко учи гари (подсечка изнутри)
3. Коши гурума (бросок через бедро с захватом шеи)
4. Цурикомигоши (бросок через бедро с захватом отворота)
5. Окури ашибарай (боковая подсечка в темп шагов)
6. Тай отоши (передняя подножка)
7. Харайгоши (подхват бедром под две ноги)
8. Учи мата (подхват изнутри под одну ногу)

Катамэвадза

1. Кузурэкэсагатами (удержание сбоку с захватом из-под руки)
2. Макуракэсагатами (удержание сбоку с захватом своей ноги)
3. Уширакэсагатами (обратное удержание сбоку)
4. Кузурэекошихогатами (удержание поперёк с захватом руки)
5. Кузурэкамишихогатами (удержание со стороны головы с захватом руки)
6. Кузурэтатэшихогатами (удержание верхом с захватом руки)
7. Цубамэгаэши (контрприём от боковой подсечки)
8. Ко учи гаэши (контрприём от подсечки изнутри)
9. Хараигошигаэши (контрприём от подхвата бедром)
10. Учи мата гаэши (контрприём от подхвата изнутри)
11. Содэцурикомигоши (бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов))
12. Ко учи гакэ (одноимённый зацеп изнутри голенью)
13. Учи мата сукаши (контрприём от подхвата изнутри скручиванием)

3.3 Тактика.

3.3.1 Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

3.3.2 Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Теория:

3.3.3 Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку. Просмотр видео материалов идеомоторная тренировка

3.3.4Самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

3.3.5 Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры,

использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

3.3.6 Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

3.3.7 Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

3.3.8 Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

3.3.9 Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

4. Контрольно-переводные испытания

4.1 Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов 3-го года обучения. Сдача на оранжевый пояс (4КЮ)

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (11-12 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			11лет	12 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	8,8	8,6
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	180	180
	скоростные	Бег на 30 м (с)	5,5	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1100	1200
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	8	8

5. Соревновательная подготовка

Теория: правила соревнований

Практика: Участие в 2-3 соревнованиях в течение года практика юного судьи.

6. Психологическая подготовка и воспитательная работа

6.1 Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки; Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

6.2. Нравственная подготовка

Теория:

Беседы о поведении в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

6.3Воспитание культуры здоровья

Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-3 (11- 12 лет)		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, оборудования, формы для занятия
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь межу приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

Учебный (тематический) план четвертого года обученияСОГ, 4 год обучения (13-14 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	45		45	Аттестация на 3КЮ
3.	Технико-тактическая подготовка	85		85	Аттестация на 3КЮ
4	Контрольно-переводные испытания	10		10	Аттестация на 3КЮ
5	Соревновательная подготовка	14	4	10	Соревнования. Практика юный судья
6	Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	6	6	Педагогический контроль
Итого:		**216**	**6**	**210**	

Содержание учебного (тематического) плана четвертого года обучения

1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50м, 100м, 200м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа -

дзюдоист удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

2. СФП

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости, стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

3. Технико-тактическая подготовка

3.1 Техника (практика)

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимо расположениях, дистанциях, продвижениях.

3.2 Техника борьбы 3 КЮ (зелёный пояс)

Нагэвадза

1. Ко сотогакэ (зацеп снаружи голенью)

2. Ёкоотоши (боковая подножка на пятке «седом»)

3. Аши гурума (бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу)

4. Ханэгоши (подсад бедром и голенью изнутри)

5. Харайцурикомиаши (передняя подсечка под отставленную ногу)

6. Томоэнагэ (бросок через голову с упором стопы в живот)

7. Ката гурума (бросок через плечи «мельница»)

Катамэвадза

1. Ката джуджиджимэ (удушение спереди скрещивая руки одна ладонь вверх другая вниз)

2. Гьякуджуджиджимэ (удушение спереди скрещивая руки ладони вверх)

3. Нами джуджиджимэ (удушение спереди скрещивая руки ладони вниз)

4. Окури эриджимэ (удушение сзади двумя отворотами)

5. Ката ха джимэ (удушение сзади отворотом выключая руку)

6. Хадакаджимэ (удушение сзади плечом и предплечьем)

7. Удэ гарами (узел локтя)

8. Удэ хишигиджуджигатамэ (рычаг локтя с захватом руки между ног)

Дополнительный материал

Нагэвадза

1. Яма араши (подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота)

2. Ханэгошигаэши (контрприём от подсада бедром и голенью изнутри)

3. Моротэ гари (бросок с захватом двух ног)

4. Кучикидаоши (бросок с захватом ноги за подколенный сгиб)

5. Кибисугаэши (бросок с захватом ноги за пятку)

6. Сэоиотоши (бросок через спину (плечо) с колена (колен))

Катамэвадза

1. Ретэджимэ (удушение спереди кистями)

2. Содэгурумаджимэ (удушение спереди отворотом и предплечьем вращением)

3. Кэса удэ хишигитатамэ (рычаг локтя от удержания сбоку)

4. Кэса удэ гарами (узел локтя от удержания сбоку)

3.3 Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

3.3.1 Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

3.3.2 Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

3.4 Тактика ведения поединка (теория)

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, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

3.5 Тактика участия в соревнованиях

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

4. Контрольно-переводные испытания

4.1 Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов 4-го года обучения. Сдача на зелёный пояс (3КЮ)

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (13-14 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физ., качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			13лет	14 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	8,6	8,3
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	190	195
	скоростные	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	7
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1250	1300
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	7	9

5. Соревновательная подготовка

5.1. Практика: принять участие в 3- 4 соревнованиях в течение года. Пройти судейскую практику «Юный судья»

5.2теория: Анализ соревнований.

Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

5.3 Дзюдо в России.

Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

6. Психологическая подготовка и воспитательная работа

6.1 Волевая подготовка

Практика:

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 - 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

6.2. Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных

праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших.

Теория:

Воспитание культуры здоровья

6.3 Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-4 (13- 14 лет)		
Физический	Влияние физической подготовленности на здоровье человека	Привести примеры возрастного изменения физических качеств. Примеры спортивного долголетия
	Гигиенические требования к уходу за телом	Разработка совместно с занимающимися модели режима дня
Психический	Основные потребности человека (биологические и социальные)	Анализ основных потребностей занимающихся
	Взаимосвязь физического состояния и духовного здоровья	Понятие о механизме стресса и его воздействии на организм человека
Рост и развитие	Взаимосвязь деятельности систем здорового организма	Создать представления о надежности систем организма в борьбе с негативными факторами: экология, стрессы
	Функции системы кровообращения	Совместно с занимающимися выявить типы людей, склонных к заболеваниям системы кровообращения (по критериям здорового образа жизни)
Питание	Диета и показание к ее применению	Показать возможности регулирования массы тела при подготовке к соревнованиям
	Взаимосвязь питания и двигательной активности	Характеристика затрат энергии при различных формах двигательной активности
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека	Совместно с занимающимися проанализировать негативные изменения в физическом и личностном плане человека, вызванные приемом алкоголя и наркотиков
Профилактика болезней	Предотвращение болезней дыхательной системы	Проанализировать причины, вызывающие заболевания и описать способы профилактики
	Влияние стиля жизни на профилактику раковых заболеваний	Объяснить роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний

Учебный (тематический) план пятого года обучения СОГ, 5 год обучения15-16 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42		42	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	30		30	Аттестация на 2 КЮ
3.	Технико-тактическая подготовка	110		110	Аттестация на 2 КЮ
5	Контрольно-переводные испытания	6		6	Аттестация на 2 КЮ
6	Соревновательная подготовка	18	8	10	Соревнования Практика «юный судья».
7	Психологическая подготовка и воспитательная работа	10	4	6	Педагогический контроль
Итого:		**216**	**12**	**204**	

Содержание учебного (тематического) плана пятого года обучения

1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата ; руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, ; разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций и 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

2. СФП (Специальная физическая подготовка)

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 сек максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести 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 (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 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.

Развитие «борцовской» выносливости

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

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

3. Технико-тактическая подготовка

Практика:

3.1 Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для

атаки.Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

3.2 Техника борьбы 2кю Синий пояс.

Нагевадза.

1. Сумигаэши (бросок через голову подсадом голенью с захватом туловеща)
2. Тани отоши (задняя подножка на пятке седом)
3. Ханемакикоми (подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо)
4. Сукуйнаге (обратный переворот подсадом бедром)
5. Утцуригоши (обратный бросок через бедро с подбивом сбоку)
6. О гурума (бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу)
7. Сотомакикоми (бросок через спину «бедро» вращением захватом руки под плечо)
8. Укиотоши (бросок выведением из равновесия вперед)

Катамевадза.

1. Уде хишигеивакигатаме (рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку)
2. Уде хишигихарагатами (рычаг локтя внутрь через живот)
3. Уде хишигихизагатами (рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху)
4. Уде хишиги уде гатами (рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице)
5. Уде хишигиашигатами (рычаг локтя внутрь ногой)
6. Цуккомиджиме (удушение спереди двумя отворотами)
7. Катагежиме (удушение спереди предплечьем)
8. Санкакуджиме (удушение захватом головы и руки ногами)

Дополнительный материал

1. Нагэвадза (техника бросков)

2. Тэ гурума (боковой переворот)

3. Оби отоши (обратный переворот с подсадом с захватом пояса)

4. Дакивакарэ (бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади)

5. Учи макикоми (бросок через спину вращением с захватом руки на плечо «вертушка»)

6. О сотомакикоми (отхват в падении с захватом руки под плечо)

7. Хараймакикоми (подхват бедром в падении с захватом руки под плечо)

8. Учи мата макикоми (подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо)

9. Хиккомигаэши (бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху)

10. Таварагаэши (бросок через голову с обратным захватом туловища сверху)

Катамэвадза

1. Удэ хишигисанкакугатамэ (рычаг локтя захватом головы и руки ногами)

2. Ушировакигатамэ (обратный рычаг локтя внутрь)

3. Удэ хишигиджуджигатамэ «кумиката» (рычаг локтя захватом руки между ног «разрывы оборонительных захватов)

3.3 Тактика проведения технико-тактических действий

3.3.1 Однонаправленные комбинации

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

3.3.2 Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро. Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Теория:

3.4 *Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

3.5. Теория методика физического воспитания дзюдоистов. Раскрыть понятия:

- о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

- понятия по теории и методике физического воспитания в дзюдо (виды занятий - теоретические, организационные.Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия).

- Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

- Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

- Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей КЮ и ДАНОВ. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутри российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

- Методы совершенствования технико-тактической подготовки метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

- Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

4. Контрольно-переводные испытания

4.1 Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов 5-го года обучения. Сдача на синий пояс (2КЮ)

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (15-16 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			15лет	16 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	8,0	7,6
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	205	210
	скоростные	Бег на 30 м (с)	4,9	4,8
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	9
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1350	1400
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	8	12

5. Соревновательная подготовка

Практика: Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Теория: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

6.Психологическая подготовка и воспитательная работа

Теория:

6.1Волевая подготовка

Беседы:

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо-лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

6.2 Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

6.3 Воспитание культуры здоровья

Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ- 5 (15- 16 лет)		
Физический	Самочувствие в учебной и спортивной деятельности	Охарактеризовать критерии физического утомления и объяснить феномен активного отдыха
	Поддержание здоровья в подростковом возрасте	Перечислить способы профилактики заболеваний у подростков
Психический	Факторы риска для здоровья	Объяснить роль образа жизни людей в укреплении здоровья, ответственность за здоровье

	Воздействие сверстников на поведение	Анализ негативного воздействия сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек
Рост и развитие	Функции нервной системы в контроле поведения	Характеристика нервной регуляции у занимающихся различного возраста
	Типы телосложения	Разъяснить, как влияют занятия спортом на телосложение занимающихся
Питание	Пищевой рацион для подростков, занимающихся дзюдо	Совместно составить пищевой рацион для занимающихся дзюдо
	Обмен веществ	Охарактеризовать воздействие занятий дзюдо на обмен веществ
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие наркотиков на личность человека	Анализ статистических данных о количестве наркоманов за последние 5 лет и динамика смертности от наркотиков
	Важность отказа от наркотиков и алкоголя для полноценной жизни человека	Показать несовместимость здоровья и приема наркотиков и алкоголя
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта	Описать пути профилактики заболеваний
	Влияние стиля жизни на уменьшение риска заболеваний желудочно-кишечного тракта	Перечислить особенности влияния здорового образа жизни на снижение риска заболеваний

Учебный (тематический) план шестого года обучения СОГ, 6 год обучения (17-18 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	20		20	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	31		31	Аттестация на 1КЮ
3.	Технико-тактическая подготовка	137	7	130	Аттестация на 1КЮ
4	Контрольно-переводные испытания	6		6	Аттестация на 1КЮ
5	Соревновательная подготовка	12	2	10	соревнования
6	Психологическая подготовка и воспитательная работа	6	2	4	Педагогический контроль
7	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
Итого:		**216**	**13**	**203**	

Содержание учебного (тематического) плана шестого года обучения

1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз

вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция-сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция -

борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через сипну - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

2. СФП (Специальная физическая подготовка)

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я

станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

3.Технико-тактическая подготовка

Практика:

3.1 Технико-тактическая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. *3.2 Совершенствование индивидуальной техники.*

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

3.3 техника борьбы 1 КЮ (Коричневый пояс)

Нагэвадза

1. О сотогурума (отхват под две ноги)
2. Укивадза (передняя подножка на пятке «седом»)
3. Ековакарэ (подножка через туловище вращением)

4. Екогурума (бросок через грудь вращением «седом»)

5. Уширогоши (подсад опрокидыванием от броска через бедро)

6. Ура нагэ (бросок через грудь прогибом)

7. Сумиотоши (бросок выведением из равновесия назад)

8. Екогакэ (боковая подсечка с падением)

Катамэвадза

1. Удэ хишиги тэ гатамэ (рычаг локтя через предплечье в стойке)

2. Удэ хишиги удэ гатамэ (рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу «ключице» в стойке)

3. Томоэджимэ (удушение одноимёнными отворотами петлёй вращением из стойки)

Дополнительный материал.

Киншивадза (запрещённая техника)

Нагэвадза

1. Дакиагэ (подъём из партера подсадом (запрещённый приём))

2. Кани басами (бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём))

3. Кавадзугакэ (бросок обвивом голени (запрещённый приём))

4. Катамэвадза

5. Аши гарами (узел бедра и колена (запрещённый приём)

6. Аши хишиги (ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый приём))

7. До джимэ (удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём))

3.4 Тактика

3.4.1 Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой

переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

3.4.2 Разнонаправленные действия

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

3.5 Тактика ведения поединка

Теория:

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

3.6 Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

4. Контрольно-переводные испытания

4.1 Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов 5-го года обучения. Сдача на синий пояс (2КЮ)

4.2 Зачетные требования для контроля развития физических качеств юных дзюдоистов (17-18 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			17 лет	18 лет
Легкая атлетика	координационные	челночный бег 3х10м, с.	7,5	7,4
	скоростно-силовые	прыжок в длину с места	220	225
	скоростные	Бег на 30 м (с)	4,7	4,7
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	14
	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1400	1450
	гибкость	наклон вперед из положения сидя см,.	12	12

5. Соревновательная подготовка

5.1 Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

5.2 Анализ участия в соревнованиях

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

6. Психологическая подготовка и воспитательная работа

Теория:

6.1 Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

6.2 Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и

потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

6.3 воспитание культуры здоровья

Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-6(16-17лет)		
Физический	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	Охарактеризовать эмоциональное удовлетворение и физические изменения, происходящие в организме под влиянием систематических занятий
	Эффект здорового образа жизни	Объяснить и привести примеры немедленного и долговременного эффекта
	Разработка модели здорового образа жизни	Показать возможность соединения регулярной физической активности с индивидуальными здоровыми привычками
Психический	Взаимосвязь между физическим, духовным и социальным благополучием	Привести пример постановки жизненных целей личности и показать роль здоровья в их достижении
	Влияние окружающих людей на формирование здорового образа жизни	Провести беседу об отношении подростков к здоровому образу жизни, формирование потребности к его поддержанию
Рост и развитие	Действие гормонов в регуляции систем тела	Охарактеризовать возрастные изменения в организме подростков и описать возможную реакцию на физические нагрузки
	Гигиенические способы профилактики нарушений осанки и плоскостопия	Описать влияние осанки на здоровье человека и способы ее формирования в самостоятельных занятиях
Питание	Сбалансированное питание	Сообщение рекомендаций по сбалансированию пищевого рациона
	Требования к снижению массы тела перед соревнованиями без ущерба для здоровья	Обеспечение контроля за весом, регуляция питьевого режима
Профилактика вредных привычек	Применение антидепрессантов и их негативное влияние на организм	Описать способы борьбы с негативными воздействиями психических перегрузок с применением средств дзюдо
	Влияние кофеина на сердечно-сосудистую систему	Показать возможность профилактики заболеваний сердечнососудистой системы
Профилактика болезней	Способы предотвращения инфекционных заболеваний	Характеристика профилактики заболеваний
	Предотвращение хронических заболеваний средствами физической культуры	Сформировать представление о видах физической культуры (физическое воспитание, оздоровительно-рекреативная)

7. Инструкторская и судейская практика

7.1 Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Теория:

7.2 постановка задач тренировки

Планирование подготовки. Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

7.3 Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Судейство соревнований.

Теория:

7.4.Правила соревнований по дзюдо

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Прохождение судейского семинара.

2.4. Планируемый результат

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения на каждом из этапов подготовки занимающиеся должны *знать:*

Этап начальной подготовки (СОГ 1-2-го года обучения)

- правила поведения и техники безопасности на занятиях дзюдо;
- основы техники на белый и жёлтый пояс (6 и 5 КЮ);
- средства общей физической подготовки;
- способы выполнения упражнений на снятие напряжений, развитие внимания и сосредоточенности;
- основы личной гигиены спортсмена, краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма спортсмена.
- Историю и этикет дзюдо;
- Японскую терминалогию:

Учебно-тренировочный (СОГ 3-5-го года обучения)

- основы техники дзюдо на оранжевый, зелёный, ссиний пояс (4-2КЮ);
- способы выполнения бросков;
- навыки владения основами самомассажа, самоконтроля;
- основные понятия об утомлении, о способах релаксации, регуляции психического состояния;
- правила соревнований по дзюдо;
- требования к уровню физической подготовленности.
- Японская терминалогия дзюдо

▪ ***Этап спортивного совершенствования*** (СОГ 6 года обучения)

- способы регуляции психического состояния, методы создания комплекса представлений, соответствующего оптимальному боевому состоянию;
- особенности тренировки дзюдо в отдельные периоды годичного цикла подготовки;
- тактику выполнения упражнений, тактику выполнения отдельных бросков;

- взаимосвязь технического совершенствования с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма дзюдоиста;
- основные средства и методы технической, психологической, тактической подготовки;
- особенности индивидуализации тренировочного процесса;
- основы совершенствования спортивного мастерства;
- особенности соревновательной деятельности дартсмена; основные аспекты соревновательной подготовки;
- педагогические, физиологические, психологические средства восстановления.
- Методика самоанализа;
- Японская терминалогия дзюдо;

По окончании обучения на каждом из этапов подготовки занимающиеся должны *уметь:*

Этап начальной подготовки (СОГ 1-2-го года обучения)

- осваивать специальные комплексы общеразвивающих, имитационных, релаксационных упражнений;
- соблюдать основные правила, обеспечивающие безопасность на занятиях;
- применять арсенал изученных технических и тактических приемов в процессе соревнований;
- понимать свой организм и принимать разумные, обоснованные решения в вопросах развития общей и специальной физической подготовки;
- использовать знания, полученные в ходе психологической подготовки, для оптимизации своего эмоционального, психического состояния;
- применять простейшие восстановительные средства.

Учебно-тренировочный (СОГ 3-5-го года обучения)

- применять основные тактико-технические действия в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- осваивать допустимые объемы основных средств подготовки; выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, предусмотренные программой;
- разрабатывать индивидуальную программу личного физического совершенствования;
- осваивать нетрадиционные методы укрепления здоровья;
- владеть способами самомассажа;
- выполнять контрольные задания по различным видам подготовки: теоретической, технической, специальной физической;
- противостоять негативным проявлениям физического дискомфорта, эмоционального состояния, психической перегрузки;
- анализировать и составлять собственные планы тренировок с учетом индивидуальных, физических, психофизиологических особенностей;
- применять средства восстановления работоспособности для оптимизации физического состояния.

Этап спортивного совершенствования (СОГ 6 года обучения)

- применять в комплексе полученные знания и умения в тренировочном, соревновательном процессе и инструкторской практике;
- использовать арсенал технических элементов в стандартных и вариативных условиях тренировки, в отдельных периодах годичного цикла подготовки;
- осваивать тренировочные нагрузки, предусмотренные индивидуальными планами подготовки;
- выполнять контрольные нормативы по видам испытаний в рамках программы и индивидуального плана подготовки дзюдоиста;
- противостоять в соревновательных условиях явлениям утомления, психическим перегрузкам и состояниям;

- организовать и провести соревнования по дзюдо с занимающимися начальных этапов подготовки, учащимися района; выполнять обязанности секретаря, заместителя главного судьи и т.п.;
- поддержать уровень общей и специальной физической подготовки;
- применять различные восстановительные средства на этапах годичного цикла тренировки;
- использовать средства и методы психологической подготовки: моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности, психической регуляции;
- провести индивидуальную оценку реализации технико-тактического мастерства и уровень физической подготовленности на протяжении сезона.

Планируемые результаты

Метапредметные:

– будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;

– будут расширены двигательные навыки;

– будут получены навыки работы с партнером и в команде;

– будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Личностные:

– будут сформированы навыки взаимоотношения с партнером и в команде сверстников и педагогами;

– будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;

– будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия дзюдо.

Предметные:

– получат общеразвивающие и двигательные навыки;

– будут знать основные приемы и правила дзюдо, а также использовать их на практике;

– получат представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям дзюдо на продвинутом уровне.

Комплекс организационно - педагогических условий

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Материально - техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал оборудованный татами.

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы
1.2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха	Учебники,рекомендованныеМинистерством образованияинаукиРоссийской Федерации, входят в библиотечный фонд.
1.3.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту.	В составе библиотечного фонда
1.4.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе», «Физическая культура дошкольника»
2	**Демонстрационные учебные пособия**	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по классификации техники дзюдо
3	**Технические средства обучения**	
3.1.	Колонка	1
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Стенка гимнастическая (шведская)	2
4.2.	Перекладина гимнастическая (навесная)	1
4.3.	Канат	1
4.4.	Настенное мягкое покрытие	5
4.5.	Маты гимнастические	12
4.6.	Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	4
4.7.	Мяч малый (теннисный)	20
4.8.	Скакалка гимнастическая	2
4.9.	Резиновый эспандер	8
4.10.	Гири16,32 кг	2
4.11.	Граната, мяч для метания150гр	1

4.12.	Мячи для метания(150г.)	6
5	**Подвижные и спортивные игры**	
5.1.	Мячи для тенниса	20
5.2.	Мяч футбольный (резиновый)	20
5.3.	Насос для накачивания мячей	1
5.4.	Бумеранги	6
5.5.	Фишки	10
6	**Измерительные приборы**	
6.1.	Секундомер	1
7	**Средства первой помощи**	
7.1.	Аптечка медицинская	1
8	**Спортивные сооружения**	
8.1.	Спортивный зал	Оборудованный татами и шведской стенкой
8.2.	Кабинет педагога	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки) методический материал.
9	**Пришкольный стадион (площадка)**	
9.1.	Легкоатлетическая дорожка	3

Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагогов:

- педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог–дополнительного образования высшей квалификационной категории;

- профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);

- владение знаниями по ТБ и ПБ.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	Теоретическая подготовка	Видео материал на платформе YouTube	Групповые, индивидуальные, кризисные формы обучения. Общепедагогические методы и игровые методы: 1 малоподвижные игры 2 игры забавы	Дистанционное, очное, фронтальное.
2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал: татами, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина. Спортивная площадка: беговая дорожка, фишки, гимнастические брусья.	Фронтальная форма, групповая форма, индивидуально-групповая. Метод строго регламентированного упражнения. На занятиях применяются различные формы подвижных игр: 1. игры-эстафеты 2. имитирующие игры 3. народные игры 4. сюжетно-ролевые 5. спортивные игры	Очная, заочная. Дистанционная. Фронтальная групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
3	Специально физическая	Спортивный зал: татами,	Метод строго регламентированного	Очная. Фронтальная

	подготовка	гимнастический мат, манекен, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина.	упражнения, игровой метод. Приемы обучения: отрабатываемая техника пересекается с отработкой специальной физической подготовки. Применяя индивидуальный подход меняется характер и степень упражнения в соответствии с антропометрией и биомеханикой спортсмена.	групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал: татами, гимнастический мат, манекен.	Методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Принципы от простого к сложному. Приемы обучения: отрабатываемая техника выполняется как от защиты так и от атаки учитывая антропометрию, биомеханику и уровень подготовки спортсмена.	Очная. Фронтальная групповая форма, индивидуальная, парная.
5	Соревновательная подготовка	Спортивный зал: татами.	Соревновательный метод. Средства - учебно-тренировочная схватка, стартовое упражнение, позиционная борьба. Работа в условиях тайминга,	Очная. Групповая форма, индивидуальная, парная.

Методические материалы дополнительной общеразвивающей программы.

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2. Плакаты методические
3. Комплекты плакатов по классификации техники дзюдо
4. DVD диски:

– Школа Дзюдо. Часть1. Техника захватов. Комбинация «Крест».

– Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в

Дзюдо. Комплекс «Осаживание».

Информационное обеспечение:

1. Уроки дзюдо для начинающих. http://2015kallista.com/index.php/lessons/judo-lesson-1
2. Уроки дзюдо https://www.youtube.com/watch?v=o9t-zUfkWJw
3. Основные уроки для новичков в дзюдо https://бойцовские-клубы.рф/article/uroki-dzyudo-dlya-novichkov
4. Уроки дзюдо. Тренировка с резиновым эспандером https://kfvideo.ru/index.php/ru/news-ru/106-judo-video-lessons-1

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

Организуется входная диагностика (в начале учебного года) и итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса

Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и городских соревнований.

Контрольные упражнения (тесты) для детей 5-12 лет.

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) г на точность;
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись;

– Ловля мяча двумя руками, расстояния 2 метра;

– Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде зачета. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Дома детского творчества «РАДУГА». Для дзюдоистов проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей:

– по технике дзюдо (демонстрация учебного материала 6 кю);

– уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений);

– по результатам состязаний, с учетом весовых категорий в рамках правил дзюдо (с учетом возраста участников).

мониторинг:

– наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

– проверка выполнения отдельных техник дзюдо в играх;

– выполнение установленных контрольных испытаний (тестов);

– итоговая аттестация на 6 кю белый пояс.

Список литературы

Для педагога:

1. Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др.–М.:Советскийспорт,2003.–96с.
2. Брылева Л.Л.«Подвижные игры»,М.: 2008
3. Володин А.Р. Энциклопедия для детей. Т.20.спорт/глав. Ред.Э68В.А.М.: Аванта+, 2001
4. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо).– 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.–368с.
5. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.:ООО «ПринтЦентр» –2006.–58 с.
6. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России.-2-еизд.–М.: Советский спорт, 2009.–268с.
7. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009.–212с.
8. Донской Д.Д. «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентовфакультетафизическоговоспитанияпедагогическихинститутовМ., «Просвещение»
9. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов//Детский тренер,2007,№2.
10. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические

рекомендации для тренеров.–М.: Федерация дзюдо России, 2015.–324с.

11. Котляровых М. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М.и В. Котляровых, 2009.–100с.

12. Кузнецов В.Н. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие:// –М.: «Созвездие+», 2006–35с.

13. Лях В.И Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.—М.: Терра-Спорт, 2000.—192 с.

14. Позняков В.С. Массаж. М.: 1999г.

15. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.—М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2003.—С.6–10.

16. Свищёв И.Д.Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт,2003.–112с.

17. Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. «Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы).–1996.–140с.

18. Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. «Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых»//–М.: СпортУниверГрупп.–2004.–81с.

19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987г

20. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие, Москва ОЛМА МедиаГрупп 2008.

Для обучающихся:

1. Брылева Л.Л. Подвижные игры», М.:2008

2. Володин А.Р. Энциклопедия для детей. Т.20.спорт/глав.Ред.Э68В.А.М.: Аванта+,2001

3. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и

Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «ПринтЦентр» –2006.–58 с.

4. Позняков В.С.Массаж.М.:1999г.

5. Путин В. В., Шестаков В. Б. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным., Левицкий А.Г.—М.:ОЛМА-ПРЕСС,2003.—С.6–10.

Приложение 1

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

Виды упражнений	Возраст 6–7лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночныйбег3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М135ивыше Д 125ивыше	115 – 120 100 -110	100 и ниже 85 и ниже
Виды упражнений	Возраст 7–8лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 -110	100 и ниже 85 и ниже
Виды упражнений	Возраст 8–9лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3-4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8

Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 -150	120 и ниже 110 и ниже
Виды упражнений	Возраст 9– 12 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
Виды упражнений	Возраст 11лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М более 5,6 секунд Д более 5,7 секунд	Не более 5,7с. Не более 6,0с.	5,8с и ниже 6,2с и ниже
Челночный бег 3/10	М более 8,4с. Д более 9,0с.	Не более 8,9с. Не более 9,4с.	9,4с и ниже 9,7с и ниже
Прыжки в длину с места	М менее 178 см. Д менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027