

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» мая 2023 г.  
протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ДЗЮДО»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 1 год (144ч)  
**Возрастная категория:** от 5 до 16 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** авторская  
**Программа реализуется на условиях социального заказа**  
**ID – НОМЕР Программы в Навигаторе 45572**

**Составители:**

Попов В.В. зам. директора по СМР;  
Кидяева О.Н. методист;  
Волошин Р.В. тренер-преподаватель;  
Щербанева Ю.С. тренер-преподаватель

ст. Выселки, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

- 1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....2
- 1.2. Цель и задачи..... 5
- 1.3. Планируемые результаты.....6
- 1.4. Содержание программы. Учебный план.....7

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.**

- 2.1. Календарный учебный график.....15
- 2.2. Условия реализации программы .....16
- 2.3. Формы аттестации .....17
- 2.4. Оценка планируемых результатов.....17
- 2.5. Методические материалы.....18
- 2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....19
- 2.7. Список литературы.....22

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее Программа) разработана на основании:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального

Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 № 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

-Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

Борьба дзюдо - японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 - 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин, Кано провёл тщательный анализ рукописей по дзюдзюцу, не переставая совершенствоваться в практике борьбы. Он

обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдо. Его усилиями был открыт зал с двенадцатью татами в храме Эйсёдзи (Токио), который впоследствии был преобразован в современный институт дзюдо - Кодокан. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты - демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо сегодня - олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). В России ещё до революции был пробуждён интерес к этому виду борьбы энтузиастом В.С. Ощепковым, который первым из русских удостоен был быть аттестованным на дан. С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо. Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

В изучение дзюдо включаются разделы обозначаемые традиционно следующими терминами: ката, рандори, кихон, сий. Ката в дзюдо - набор формальных упражнений выполняемых в парах. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 x 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 x 8 метров или 10 x 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты. Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи). Проводятся также соревнования по дзюдо и для инвалидов (в том числе, с ограничениями по зрению), правила проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов. Спортсменам разрешено проводить броски в

стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены. Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям. Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро- мадэ».

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

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

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления. В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

**Отличительные особенности и специфика** организации обучения по программе:

-курс изучают дети, изъявившие желание заниматься спортивно-оздоровительным плаванием, имеющие разрешение от органов здравоохранения;

-направленность на реализацию принципа оздоровительной сущности занятий плаванием, заключающегося в достижении индивидуального результата в укреплении и сохранении здоровья, повышении физического развития и физической подготовленности за счет освоения и совершенствования двигательных навыков, использование их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

-ориентация на принцип вариативности, планирование содержания учебного материала с учетом индивидуальных показателей здоровья обучающихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половых особенностей, а также интереса к физической культуре и спорту;

-структурированность программного материала в соответствии с основными когнитивными, принципами и закономерностями физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (основы знаний о физической культуре, гигиене, физиологии, врачебном контроле и самоконтроле, первой медицинской помощи), которые создают возможность использовать в тренировочном процессе разнообразие форм обучения;

-логика изложения каждого из разделов программы, определяет этапность освоения учащимися программы, перевод осваиваемых теоретических знаний в практические умения и навыки.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей возраста 5-16 лет.

**Уровень программы:** ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

**Объем программы и сроки ее реализации:** Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу, при этом срок её реализации может быть сокращен.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав - от 12 до 30 человек.

## 1.2. Цель задачи Программы

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

**Абсолютная цель** занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

Необходимость такой программы для образовательной организации, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо с 4 лет.

Цель дополнительной общеразвивающей программы(ознакомительного уровня)по дзюдо:

укрепление здоровья и закаливание обучающихся;

достижение всестороннего развития;

овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо;

формирование моральных и волевых качеств;

подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо по предпрофессиональным программам.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы(ознакомительного уровня) по дзюдо:

Предметные:

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;  
 овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);  
 обучение основам техники борьбы дзюдо,  
 подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;  
 сформировать навыки регулирования психологического состояния; укрепление здоровья и закаливание;  
 формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;  
 воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);  
 развить представления о видах спорта;  
 развивать социальную активность и ответственность;  
 формирование правильной осанки и профилактика её нарушения.

Личностные:

воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;  
 приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным - ценностям;  
 формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;  
 воспитание навыков самостоятельной работы.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

**Предметные:** через формирование основных элементов научного знания, **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (УУД), **личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.

Личностные результаты:

ценностно-смысловая ориентация учащихся;  
 действие смыслообразования;  
 нравственно-этическое оценивание.

В ходе реализации программы обучающиеся получают следующие предметные результаты:

знания о правилах поведения в зале;  
 знания о видах приемов и контрприемов;  
 знания о приемах самостраховки;  
 знания о теоретических основах борьбы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

целеполагание;  
 волевая саморегуляция;

коррекция;  
 контроль в форме сличения с эталоном;  
 планирование промежуточных целей с учетом результата.

Коммуникативные УУД:

умение выражать свои мысли;  
 разрешение конфликтов, постановка вопросов;  
 управление поведением партнера: контроль, коррекция;  
 планирование сотрудничества с тренером и сверстниками;  
 построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Познавательные УУД:

умение структурировать знания;  
 выделение и формулирование учебной цели;  
 выделение необходимой информации.

## 1.4. Содержание Программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

В целях реализации Программы Учреждение разработало учебный план (таблица № 1) из расчёта 36 недель (тренер-преподаватель).

Таблица № 1.

Программный материал	Количество учебных часов
Теоретическая подготовка.	14
Общая физическая подготовка.	42
	24
Другие виды спорта и подвижные игры.	
Специальная физическая подготовка.	36
	18
Техническая и тактическая подготовка.	
Контрольные нормативы.	8
Медицинское обследование.	
Психологическая подготовка.	2
Всего часов:	144

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка.*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки дзюдоиста. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно

в тренировки. Она органически связана с физической техникой - тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На ознакомительном уровне необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Учебный материал распределяется на весь учебный год.

При проведении теоретических занятий в ознакомительных группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп О(У) выделено 6 основных тем (таблица № 2):

Таблица № 2.

№	Программный материал	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	История развития дзюдо.	1
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека.	4
4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний.	4
5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.	2
6	Терминология дзюдо.	2
Всего часов:		14

### **Практическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка.*

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

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

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

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

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

### *Другие виды спорта и подвижные игры.*

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

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

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

### *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны. Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

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

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

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

### Способы усложнения игр:

Место касания прикрывать нельзя;

Место касания прикрывать можно;

Захватывать руки соперника нельзя;

Захватывать руки соперника можно;

Ограничение площади игрового поля;

Запрещение отступать;

Менее подготовленный учащийся получает гандикап;

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

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6м.

В соревнованиях участвуют все обучающие.

Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.

Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

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

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры - начать

поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

Спина к спине;

Левый бок к левому (и наоборот);

Левый бок к правому;

Один соперник на коленях, другой -стоя;

Оба соперника на коленях;

Соперники лежат на спине;

Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

*Технико-тактическая подготовка.*

Основы техники:

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая.

Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) - на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, 16 после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

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

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия

дзюдюиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски: - NageWaza

Боковая подсечка -DeAshi-Barai.

Передняя подсечка в колено -HizaGuruma.

Передняя подсечка -SasaeTsurikomiAshi.

Бросок через бедро скручиванием -UkiGoshi.

Отхват - OSotoGari.

Бросок через бедро - OGoshi.

Зацеп изнутри - OUchiGari.

Бросок через спину -SeoiNage.

Приемы борьбы лежа:-NeWaza

Удержание сбоку -HonKesaGatame.

Удержание сбоку с исключением руки -KataGatame.

Удержание поперек -YokoShihoGatame.

Удержание со стороны головы захватом пояса -KamiShihoGatame.

Удержание верхом -TateShihoGatame.

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude- HishigiGatame.

Самооборона:

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий. Обманные действия (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки). Действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Психологическая подготовка.*

Общая психологическая подготовка решает задачи психологического воздействия на спортсмена. Эти задачи, которые направлены на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, способствуют обучению специальным приемам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям.

Общая психологическая подготовка служит целям совершенствования умения

управлять собой, повышению соревновательной надежности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов. Психологическая подготовка - это процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи.

Давно доказано, что удачное выступление спортсмена зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности, но и от его психологической готовности.

Для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Психологическая готовность спортсмена определяется: спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях; уверенностью спортсмена в себе, в своих силах; боевым духом спортсмена.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно - исторические корни спорта вообще, а так же избранного вида, и формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды, тренера по всем вопросам совместной деятельности. У тренера, в любом виде спорта, всегда найдется возможность для доверительного общения, бесед, убедительных примеров и аналогий. А также для справедливого обоснования приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, в той или иной ситуации.

С помощью самовнушения спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом; отдыха в промежутках между попытками; акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников и т.д. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме: аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка); в форме сюжетных представлений (какого то особого соперника, места, где будут проходить соревнования, определенных действий судьи); «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторения клятв перед встречей; с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Нужно отметить, что не все спортсмены способны к внушению, поэтому использование этих средств должно быть индивидуально.

По программе могут обучаться одаренные дети, а также дети, стоящие на различных видах профилактического учета.

**Медицинское обследование**

Прохождение медицинского обследования в учреждении здравоохранения 1 раз  
в год.



## 2.2. Условия реализации Программы

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения дзюдо

#### **Материально-техническая база и инфраструктура:**

Занятия по дзюдо проводятся в спортивном зале, укомплектованном борцовским ковром, мелким спортивным инвентарем, тренажерами, гантелями, штангами. Для реализации программы требуются раздевалки, видеоматериалы. Для обучающихся нужна специальная одежда - кимоно для дзюдо.

#### **Информационное обеспечение:**

Компьютер, видеопрограммы, видео с обучающими материалами, методическая литература по данному виду спорта.

#### **Кадровое обеспечение:**

Волошин Роман Васильевич - тренер-преподаватель, соответствие занимаемой должности. Имеет звание - Почетный работник общего образования России.

Гарамов Дмитрий Аркадьевич - тренер-преподаватель, соответствие занимаемой должности. Имеет звание - мастер спорта России по дзюдо.

Щербанева Юлия Сергеевна - тренер-преподаватель, первая категория.

Ивченко Вячеслав Александрович - тренер-преподаватель, первая категория.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта проводятся контрольно-переводные нормативы. На общеразвивающем ознакомительном уровне они не являются обязательными.

Обучающиеся, сдавшие итоговые контрольные нормативы, в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта переводятся на обучение при наличии мест и открытии такой группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки соответствуют Приложению №5 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (таблица № 3).

Таблица № 3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

### 2.4 Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы. Контрольно-переводные нормативы отражены в таблице.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления по данному виду на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки отчисляются. Они могут быть повторно зачислены по данному виду при подаче заявления при наборе данного вида групп.

## 2.5.Методическое обеспечение Программы

Целостность образовательного процесса достигается путём соблюдения его определенной структуры. Структура спортивных занятий - это соотношение различных сторон подготовки (общей физической, специальной и технико-тактической); оптимальное соотношение тренировочной нагрузки (объём, интенсивность); целесообразная последовательность различных звеньев учебного процесса.

Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки обучающихся составляют вариативный компонент программы и определяются педагогом с учётом конкретных условий проведения занятий.

Выбор средств, методов и условий ведения образовательного процесса должен быть сделан с учётом наиболее эффективного достижения цели. В программе предусматривается не только получение знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством оценки обстановки, принятия решений, из данных наблюдений за действием противников, а также оценки своих возможностей.

Учебный материал программы построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях многократно. Содержание заданий постепенно усложняется, расширяется за счёт обогащения новыми компонентами.

Методы обучения и тренировки, дозировка объёма и интенсивность нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются в зависимости от возраста, физического развития и этапов подготовки спортсменов. При реализации программы используются методы: рассказа, показа, фронтальный, повторный, упражнения, соревновательный, контрольный, методы формирования сознательной деятельности, методы стимулирования - поощрения, применяются здоровьесберегающие технологии, которые позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье детей и подростков.

Система занятий - учебно-тренировочная, групповая и индивидуальная. Программа выполняет обучающую, развивающую, воспитывающую, коррекционную функции.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные,

тренировочные, контрольные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные. Практика включает элементы техники и тактики, закрепление знакомых двигательных действий.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности выполнения.

Технико-тактическое обучение систематизировано с учётом последовательности изучения технических приёмов и развития тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении процесса обучения. Во всей системе подготовки юных борцов наиболее важным является этап начальной подготовки, которая обеспечивает гармоничное развитие ребёнка (укрепление физического и психического здоровья, разностороннюю спортивную подготовку), расширение диапазона рациональных движений занимающихся, не имеющих достаточного двигательного опыта, создание базы для дальнейшего спортивного становления.

Учебно-воспитательный процесс следует строить на основе определения интересов, мотивов поведения, степени развития нравственных и волевых качеств обучающихся.

Помимо учебно-тренировочных занятий, обучающиеся принимают участие в соревнованиях по общей физической подготовке, «Веселых стартах», Днях здоровья, спортивных праздниках. Они приобретают личностные качества: силу воли, смелость, уверенность в себе, решительность. У них формируются социальные и ментальные качества личности, воспитывается патриотизм, чувство ответственности не только за себя, но и за команду, отдел, Дворец, район, край, Россию. Первые занятия для детей и подростков часто сопряжены с определёнными трудностями - непривычные физические нагрузки, боязнь боли, страх перед неудачей. В связи с этим, на первый план выходит психологическая подготовка, мобилизация скрытых резервов, заложенных в самой личности.

Важное значение имеет разминка. В разминку включаются различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические и гимнастические упражнения. Все упражнения, предлагаемые спортсменам, должны выполняться в обе стороны (влево, вправо), что будет способствовать гармоничному развитию ребёнка. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической, специальной и технико-тактической подготовки юного борца.

## **2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,
3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

## 2.7. Список литературы

1. Возрастная физиология А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб 1999 г.
2. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ. Акопян А. О и др. 2008г.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - 2-е изд., 2009 г. А. А. Нестеров, А. Г.Левицкий
4. Дзюдо (сборник научно-методических материалов)1997г.
5. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., ПисьменскийИ. А., 1984г.
6. Массаж. В. С. Позняков 1999г.
7. Общая физиология А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб2001 г.
8. Психопедагогика спорта Г. Д. Горбунов. 1986г.
9. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г. С. Туманян. 1984г. 10.Тактика борца-самбиста Е. М.Чумаков
10. Тестирование в спортивной медицине В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов 1988г.
11. Управление физической культурой (Учебное пособие) С. С. Филиппов. 1996 г.
12. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборникстатей. 2005 г.
13. Образовательные сайты: <http://www.judo.ru>; <http://www.judo.ru/org/3/1>





