

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»  
(МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
протокол №1 от 23.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР «Олимпия»

/А.С.Пыхтин/

приказ № 27 от 23.03.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации: до 1 года

Возрастная категория: с 6 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Составители программы:

Заместитель директора по СР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»

Зайцева Т. В.

Заместитель директора по МР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»

Миленко Н.В.

Барнаул, 2023

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»  
(МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
протокол №1 от 23.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
\_\_\_\_\_/А.С.Пыхтин/  
приказ № \_\_\_\_ от \_\_.\_\_.20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации: до 1 года

Возрастная категория: с 6 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Составители программы:

Заместитель директора по СР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»

Зайцева Т. В.

Заместитель директора по МР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»

Миленко Н.В.

Барнаул, 2023

**Содержание**

<b>1.</b>	<b>Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</b>	<b>3</b>
2.1.	Пояснительная записка	3
2.2.	Цели и задачи	6
2.3.	Содержание программы	7
2.4.	Планируемые результаты освоения программы	12
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>13</b>
3.1.	Календарный учебный график	13
3.2.	Условия реализации программы	14
3.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	15
<b>4.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>17</b>
<b>5.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>18</b>

## **1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее – спортивная школа).

## **2. Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дзюдо дословно - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

В отличие от других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, культивируемый в большинстве стран мира. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Реализация программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Новизна программы** в ее социальной направленности. Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «дзюдо», предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться дзюдо людям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по борьбе дзюдо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию дзюдо является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально и в двойках, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Актуальность** программы заключается в преемственности между дошкольными и школьными учреждениями и спортивной школой расположенными в одном территориальном пространстве, и обусловлена необходимостью привлечения обучающихся к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов. Программа способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы дзюдо - это даёт большой воспитательный эффект

**Педагогическая целесообразность** программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

**Отличительной особенностью** программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный и базовый уровни освоения дают выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, определить перспективность спортивного роста.

### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Группы программы комплектуются ежегодно в августе-сентябре, как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», но желающих заниматься избранным видом спорта.

Набор обучающихся производится согласно утвержденным в спортивной школе условиям приёма. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по дзюдо.

**Наполняемость групп** определяется с учетом техники безопасности, но не более 20 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности поступающего. Определение начального уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале обучения. В зависимости от результатов выстраивается учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями. При необходимости возможны объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, но разница в возрасте не должна превышать двух-трех лет.

### **Длительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах и требования по физической и технической подготовке для обучающихся по виду спорта дзюдо**

**Таблица № 1**

<b>Наименование этапа подготовки</b>	<b>Минимальный возраст лиц для зачисления на этап (лет)</b>	<b>Срок обучения</b>	<b>Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)</b>	<b>Количество учебно-тренировочных занятий в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>	<b>Требования по физической, технической подготовке</b>
СОЭ	6	до 1 года	15-20	5	2-3	230	Б/р, выполнение контрольных нормативов по ОФП

### **Уровни программы, объем и срок освоения:**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» состоит из двух уровней (модулей):

**Модуль 1. «Знакомство с видом спорта»** (ознакомительный уровень) рассчитан на 22 часа.

**Модуль 2. «Развитие умений и навыков»** (базовый уровень) рассчитан на 208 часов.

Режим занятий: количество часов в неделю - 5 часов, периодичность - 2-3 раза в неделю, продолжительность - по 1-2 академических часа.

Основной формой организации работы в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов.

Форма реализации программы - очная.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и медицинский.

Медицинский контроль за здоровьем обучающихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра обучающихся получают допуск к дальнейшим занятиям дзюдо.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием соответствующих приложений: для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе WhatsApp.

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель ознакомительного уровня** - создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, получение ими начальных знаний о борьбе дзюдо и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

**Задачи ознакомительного уровня:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- освоение знаний о дзюдо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей, повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность;
- диагностика уровня общих и специальных способностей ребенка;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

**Цель базового уровня:**

- формирование у детей интереса и устойчивой мотивации к виду спорта и освоение физической и спортивной подготовки посредством занятий дзюдо.

**Задачи базового уровня:**

- освоение знаний, умений, навыков по виду спорта «дзюдо»;
- развитие личностных, ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных и социально-трудовых компетенций;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

**2.3. Содержание программы**

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 46 недель с нагрузкой 5 часов в неделю занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Дополнительные 6 недель (индивидуальная работа) вынесены за сетку часов учебного плана для самостоятельных занятий в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха. Годовой учебный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы представлен в таблице № 2.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

Таблица № 2

№ п/п	Название раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Ознакомительный уровень</b>					
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль, двигательные тесты



4.	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Технико-тактическая подготовка	2	-	2	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>ВСЕГО:</b>		<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	
<b>Базовый уровень</b>					
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	120	-	120	Текущий контроль, двигательные тесты
3.	Специальная физическая подготовка	68	-	68	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	Текущий контроль, двигательные тесты
6.	Контрольные испытания	2	-	2	Тестирование ОФП
<b>ВСЕГО:</b>		<b>208</b>	<b>10</b>	<b>198</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>15</b>	<b>215</b>	

### **Теоретическая подготовка**

#### Ознакомительный уровень:

Теория: Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни и технике безопасности при занятиях, спортивном оборудовании и инвентаре, правилах обращения с ним. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие о физической культуре и спорте.

#### Базовый уровень:

Теория: История и сведения о борьбе дзюдо. Спортивная форма дзюдоиста. Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки. Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Закаливание организма. Этикет дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками и умениями.

#### Ознакомительный уровень:

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

#### Практика:

*Упражнения для развития общих физических качеств:*

**Силы:** подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстроты:** бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** челночный бег 3x10 м; 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.

Базовый уровень:

Практика:

*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.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений дзюдо. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Ознакомительный уровень:

Практика:

*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- стойка на лопатках;
- стойка на голове и руках;
- висы: вис стоя, спиной на гимнастической стенке, передвижение в висе, вис на канате, перекладине.
- упоры: упор стоя на коленях, перемещение в упоре руками вперед, упор лежа, упор на низкой перекладине на параллельных брусьях.

Базовый уровень:

Практика:

*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- ритуал приветствия (стоя, на коленях);
- прогибаясь из положения лежа на спине с опорой рук и головы;

- положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад);
- падения на живот;
- выведения из равновесия в исходном вправо-влево, назад-влево с захватом одной и двумя руками;
- самостраховка при падениях на бок (спину);
- положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях;
- повороты на 180 (скрестными шагами, круговые шагом);
- положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад);
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево;
- лежа на животе или спине вращаться вперед;
- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка);
- имитационные упражнения дзюдо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере;
- упражнения, повышающие гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера, полумост, пружинистые наклоны туловища, махи.

### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений. Цель технико-тактической подготовки - сформировать знания, умения и навыки для выполнения упражнений базовой технической сложности.

#### Ознакомительный уровень:

Практика: Приветствие (поклон) – Рэй (Rei). Этика приветствия (поклон) в дзюдо. Завязывание пояса- Оби (Obi).

#### Базовый уровень:

#### Практика:

### **Основы техники.**

#### *Стоя*

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90\*, 180\* с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и

стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

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

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

#### *Самооборона.*

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

Стойки, передвижения изучаются в облегченной игровой форме повторяют за тренером-преподавателем, манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

### **Подвижные игры**

#### *«Рыболовная верша»*

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.

#### *«Борьба с поясами»*

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко. Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

#### *«Борьба с использованием поясов»*

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два

игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

- ограничить время игры;

- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

*«Преграды»*

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

*«Эстафета с мячом»*

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

*«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»*

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

#### **2.4. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения данной программы происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на

освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

### **3. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график на учебный год является документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в Учреждении.

Продолжительность учебного года - 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель самостоятельной работы в каникулярный период (зимних и летних каникул), а также в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» состоит из двух уровней (модулей):

**Модуль 1. «Знакомство с видом спорта»** (ознакомительный уровень) продолжительностью 22 часа.

**Модуль 2. «Развитие умений и навыков»** (базовый уровень) продолжительностью 208 часов.

Недельный объем учебной нагрузки 5 часов, занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа.

Основной формой организации работы в Учреждении является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов.

## Примерный план - график распределения учебных часов

Таблица № 3

Разделы подготовки	Ознакомительный уровень	Базовый уровень										Всего за год	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	август		
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	16	130
Специальная физическая подготовка	5	8	9	8	6	8	8	8	8	6	4	3	73
Технико-тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Всего часов</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>230</b>

### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:

#### Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Лист «татами» для дзюдо	штук	30
2	Мяч волейбольный	штук	1

#### Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

### 3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Таблице №6.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение на заседание педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

**Рекомендуемые нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта «дзюдо» (срок обучения 1 год)**

Таблица № 5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления	
	Мальчики	Девочки
<b>Координация</b>	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения (не менее 10 сек)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения (не менее 8 сек)
<b>Сила</b>	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)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Бальная система оценки показателей при поступлении в Учреждение:

0 баллов - не выполнение;

1 балл- выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами для зачисления на общеразвивающую программу.



## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

### Таблица № 6

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

#### 4. Методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов деятельности. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в

спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных дзюдоистов.

Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающихся в форме:

- а) программированных заданий;
- б) проблемных заданий;
- в) игровых заданий;
- г) самостоятельных заданий.

## **5. Список литературы**

### **Перечень литературных источников**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
2. Ереги́на С.В., Сви́щев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
3. Зацюрский В. М. «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания», М.:Изд-во «Спорт», 2020. – 200 с.
4. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
6. Техника дзюдо. Т. Отаки, Д.Ф. Дрэгер – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 г.
7. Трутнев П.В., Мешалкин О.Г. Основы техники дзюдо, г. Красноярск 2000 г.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480
9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Алтайского края [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.alregn.ru/>

3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://edu.gov.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского Комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.ru>

5. Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>