

Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики  
администрация Аромашевского муниципального района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ул. Декабристов 12. с. Аромашево, Тюменская область, 627350, тел/факс 8 (34545) 2-04-54 e-mail: arom\_ddt@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «06» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
Е.А.Казанцева  
«06» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Дзюдо»

физкультурно - спортивная направленность

Объём: 72 часа  
Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: 5-17 лет  
Место реализации:  
с.Аромашево, ул.Декабристов д.12

Автор-составитель:  
Кирюшин Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

с.Аромашево  
2024 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности объединения «Дзюдо» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Уставом и иными нормативными актами МАОУ ДО «Дом детского творчества».

**Актуальность программы** заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения дзюдо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях двухлетней подготовки.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных

приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала обучающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, – это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых

двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»: физкультурно-спортивная.

**Уровень программы: разноуровневая.**

**Адресат программы:** программа предназначена для детей в возрасте 5-17 лет. Спортивные группы формируются из желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача.

Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

**Объем и сроки реализации программы: 1 год**

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа согласно расписанию.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо для подготовки спортивного резерва.

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **1.3. Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

#### **Метапредметные**

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

#### **Предметные**

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы дзюдо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

### **1.4. Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программы физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»**

№ п\п	Наименование разделов плана	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа Тест Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	26	-	26	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
4	Тактико-техническая подготовка	24	-	24	Педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнования
6	Медицинское обследование	1	1	-	Обследование
7	Инструкторская и судейская практика	1		1	Педагогическое наблюдение
8	Морально - волевая и психологическая подготовка	1	1	-	Педагогическое наблюдение
9	Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

**1.5. Содержание учебного плана**

**Тема 1: Теоретическая подготовка (3 часа).**

Теоретические занятия. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

- Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт –

составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

- Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

- Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Правила соревнований по дзюдо.

- Нормативные документы. Символика государства: Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом ДДТ; Символы и атрибуты государства РФ.

- Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;

Личная и общественная гигиена. Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МАОУ ДО «ДДТ» и др.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Форма контроля: тест для зачисления перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» – **Приложение 1.**

## **Тема 2: Общая физическая подготовка (26 часов).**

Практические занятия. Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке – **Приложение 2.**

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной

ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки,

руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед с одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными выдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с выдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с выдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг

другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр;

комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка (12 часов).**

Практические занятия. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мост с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя,

из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без

партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку;

#### **Тема 4: Тактико - техническая подготовка (24 часа).**

Практические занятия: Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке – **Приложение 2.**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение

конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

-постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);

-проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

-проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Практические занятия. 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 от партнера, 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).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. 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.

### **Тема 5. Участие в соревнованиях (2 часа).**

Практические занятия.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

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

### **Тема 6. Медицинское обследование (1 час).**

Теория. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Тема 7. Инструкторская и судейская практика (1 час).**

Практические занятия.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Тема 8. Морально-волевая и психологическая подготовка (1 час).**

Теоретические занятия.

Волевая подготовка.

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).

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.

### **Тема 9. Контрольно- переводные нормативы (2 часа).**

Практические занятия.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в **Приложении 3**.

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

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

Занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа согласно расписанию. Срок реализации программы - 1 год (36 недель).

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ. часов в год	Количество академ. часов в неделю
1 год обучения (стартовый уровень) С 15 сентября 2024 г. по 31 мая 2025 года	Очная форма обучения	1 раз в неделю (2 ак.час – 40 минут)	72	2

## 2.2. Формы аттестации, контроля

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть проводиться регулярно своевременно, основываться на объективных критериях.

- Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

- Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств – **Приложение 3.**

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

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

- Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Углубленное медицинское обследование на этапе начальной подготовки проводится 1 раза в год.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году спортивной подготовки):

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей обучающихся;

- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## Методы и формы контроля

- Контрольные упражнения;
- Контрольные тесты.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков путем анкетирования, опроса, бесед.

### 2.3. Оценочные материалы

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов, тестов. Тестовые задания оцениваются по 100-балльной шкале, которая переводится в один из уровней освоения образовательной программы согласно таблице:

Баллы, набранные обучающимся	Уровень освоения
0–40 баллов	Низкий
41–70 баллов	Средний
71–100 баллов	Высокий

Формы проведения итогов по каждой теме и каждому разделу общеразвивающей программы соответствуют целям и задачам ДООП.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – открытое занятие, результат соревнований.

### 2.4. Методические материалы

#### Формы и методы работы

Форма обучения – очная, групповая.

Вид занятия – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики, при организации которого органично сочетаются индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий: вводное занятие, беседа, опрос, наблюдение, сдача норматива, соревнования, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (упражнения, тренировка, самостоятельная работа).

#### **Педагогические технологии:**

Реализация программы осуществляется через использование современных педагогических технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская).
2. Здоровьесберегающие технологии (Б.А. Хелингер, В.И. Онишина).
3. Игровые технологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый).
4. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили).
5. Технология групповой деятельности (И.П. Волков, И.П. Иванов).

Общей особенностью используемых технологий обучения является ориентация на формирование положительной мотивации к занятиям, развитие физических способностей и творческой активности обучающихся, умений участвовать в коллективном поиске.

#### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий:**

В рамках содержания программы, обучающиеся получают теоретические знания об истории возникновения дзюдо. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий дзюдо и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с татами. Изучая таблицы и наглядные пособия, получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

#### **Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на:**

- словесные (рассказ—объяснение, беседа, чтение книг);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, самостоятельные наблюдения детей);
- практические (сдача норм ОФП, игра, соревнования).

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

#### **Методы воспитания** такие как:

- стимулирование

- убеждение
- поощрение
- требование
- упражнение

**Формы организации учебного занятия** – практическое занятие, беседа, тренировка, соревнование.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки: Примерная схема учебно-тренировочного занятия – Приложение 5.

## **2.5. Рабочая программа на 2024-2025 года**

**Цель программы** – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо для подготовки спортивного резерва.

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Планируемые результаты:**

**Личностные**

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

**Метапредметные**

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

### **Предметные**

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы дзюдо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

## **2.6. Учебный план рабочей программы на 2024-2025 год**

Учебный план рабочей общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» рассчитан 1 год обучения 72 часа. **Приложение 4.**

№ п/п	Дата, время проведения	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

## **2.7. Рабочая программа воспитания**

Программа воспитательной работы в МАОУ ДО «Дом детского творчества» наравне с общеразвивающими программами является составной частью дополнительной образовательной программы, реализуемой учреждением

дополнительного образования и направлена на усиление роли воспитательного компонента в образовании детей и молодежи.

Программа воспитания обучающихся в учреждении МАОУ ДО «Дом детского творчества» включает в себя шесть сквозных подпрограммы:

### **1. Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.**

Цель программы: создание условий для формирования, развития, выявления и поддержки способностей и талантов детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Задачи программы:

- Совершенствование системы самореализации и развития талантов;
- Внедрение эффективной системы наставничества, для индивидуальной поддержки каждого одарённого ребёнка;
- Развитие системы профессиональных проб и стажировок на базе ведущих компаний, научных центров и университетов Тюменской области;
- Развитие и реализация системы мер адресной поддержки и психолого-педагогического сопровождения одаренных детей и талантливой молодежи.

### **2. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.**

Цель программы: создание условий для формирования, становления и развития у детей молодежи высокой социальной активности, семейных ценностей, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству.

Задачи программы:

- Совершенствование и реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи.
- Развитие качеств высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина и патриота.
- Актуализация и пропаганда семейных ценностей, роли семьи в жизни каждого человека, обобщенно-позитивных образов семьи, отца, матери, родного дома.
- Профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.

### **3. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.**

Цель программы: создание условий в учреждении дополнительного образования для формирования у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Задачи программы:

- Совершенствование и реализация системы формирования у обучающихся объективных представлений о себе, как субъекте собственной деятельности; развитие навыков проектирования и реализации индивидуальных способностей.

- Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.

#### **4. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно- транспортного травматизма).**

**Цель программы:** создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию законопослушного поведения, культуры здорового и безопасного образа жизни.

##### **Задачи программы:**

- Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к законопослушному, здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.

- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей об ответственности за совершение преступлений, общественно опасных деяний.

- Правовое просвещение детей, молодёжи и родителей.

#### **5. Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.**

**Цель программы:** создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ.

##### **Задачи программы:**

- Вовлечение детей с ОВЗ в образовательный и воспитательный процесс системы дополнительного образования.

- Создание комфортных условий детям с ОВЗ для успешной социализации и включения их в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность.

- Формирование толерантного отношения к людям с ОВЗ через создание дружеских отношений, поддержке в совместном образовательном процессе.

- Содействие детям с ОВЗ в накоплении и обогащении их социального опыта, а также умении детей выстраивать межличностные отношения в коллективе и в социуме в целом

#### **6. Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.**

**Цель программы:** создание условий для подготовки детей и родителей к продуктивному осуществлению всех видов информационной деятельности, успешной самореализации в условиях информационного общества и общества знаний.

##### **Задачи программы:**

- Развитие информационной грамотности у детско-родительской аудитории;

- Воспитание информационной культуры личности обучающихся;

- Обучение информационной безопасности подрастающего поколения;

- Профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);
- Предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

### **Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для педагогических работников в их воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного воспитательного действия различных социальных институтов.

### **Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:**

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

### **Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

### **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

**Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений:**

- создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ;
- включение детей с ОВЗ в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность;
- позитивное и толерантное отношение к людям с ОВЗ в совместном образовательном процессе;
- накопление и обогащение социального опыта ребёнка с ОВЗ;
- стабильные межличностные отношения детей с ОВЗ в коллективе и в социуме
- формирование необходимых коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ.

**Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности:**

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия; – уважение к информации о частной жизни и информационным результатам деятельности других людей;

- основы правовой культуры в области использования информации;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач, построение монологического высказывания, владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты информационно-коммуникативных технологий;
- адекватное использование видов общения в цифровой среде (электронная почта, чат, видеоконференция, форум, блог и т.д.).

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п.п.	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	День здоровья	Спортивно-массовое мероприятие	сентябрь
2	«Весёлые старты»	Спортивные состязания	октябрь
3	Межрайонная дружеская встреча по дзюдо на кубок Главы района	соревнования	апрель
4	Участие в областных и межрайонных соревнованиях по Дзюдо	соревнования	в течение года

## 2.9. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» необходимы:

- спортивный зал, раздевалка;
- Ковер борцовский;
- Борцовские чучела и пр.

**Дидактическое:**

1. Положения о соревнованиях, правила соревнований и судейства, инструкции по ОТ и ТБ.

2. Фотографии и презентации, видеоролики с упражнениями на гибкость, растяжку, координацию, мультимедийные материалы с выполненными упражнениями на соревнованиях.

**Кадровое обеспечение**

В реализации программы «Дзюдо» участвует педагог дополнительного образования, который умеет найти подход к детям разновозрастным детям,

знает их возрастные и психологические особенности, допустимые физические нагрузки.

В реализации программы «Дзюдо» участвует педагог дополнительного образования – Кирюшин Александр Юрьевич, имеющий необходимую квалификацию, прошедший переподготовку по данному виду спорта.

### Список литературы:

1. Борковски Ц. Боевые искусства: пер. с английского / Борковски Ц., Манзо М. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астель», 2004. - I-XVIII,331.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249с.
3. Путин В.В., Шестакова В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебное – практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2002. -159с.
4. Рукопашный бой. - МН.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 144с.
5. Сажин А.В. Рукопашный бой спецназа. «Грязные приемы» / А.В. Сажин - М.: АСТ: Астрель, 2008. -141с.

## Приложение 1

Тест для зачисления перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки

1 Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. +

2 Что такое дзюдо

А. Наука.

Б. Искусство.

В. Вид спорта +

3 Кто такой дзюдоист

А. Архитектор.

Б. Спортсмен. +

В. Поэт.

4 Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием

- а) помост  
б) татами +  
в) ковер
- 5 Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств  
а) кимоно +  
б) халат  
в) костюм
- 6 Как называется костюм для тренировок  
а) татами  
б) ката  
в) дзюдоги +
- 7 Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны  
а) Анатолию Серову  
б) Василию Ощепкову +  
в) Александру Резнику
- 8 Что такое удэ-атэ:  
а) удары ногами  
б) удары головой  
в) удары руками +
- 9 В переводе с японского «дзюдо» – это:  
а) гибкий путь +  
б) пешая тропинка  
в) трудная дорога
- 10 Кто является создателем дзюдо:  
а) Дзигоро Кано +  
б) Мицуё Маэда  
в) Морихэй Уэсиба

## Приложение 2

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

по специальной физической и технико-тактической подготовке

#### Быстрота (общая):

- время - пробегание 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места.

#### Быстрота (специальная):

- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинамографической методики).

#### Сила (общая):

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;

- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки).

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
  - бросков через спину;
  - бросков зацепами,
  - подхватами, подножками;
  - бросков подсечками;
  - тяга в захватах правой и левой руками;

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

Выносливость (общая):

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

Выносливость (специальная):

- время - непрерывной борьбы с заменой партнеров в максимальном темпе.

Гибкость:

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

### Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
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	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
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
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
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
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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

Приложение 4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»**

		Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
				теория	практика	
1	По расписани	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа Тест

	ю					Устный опрос
2	По расписани ю	Общая физическая подготовка	26	-	26	Педагогич еское наблюдени е
3	По расписани ю	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Педагогич еское наблюдени е
4	По расписани ю	Тактико- техническая подготовка	24	-	24	Педагогич еское наблюдени е
5	По расписани ю	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнова ния
6	По расписани ю	Медицинское обследование	1	1	-	Обследова ние
7	По расписани ю	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	Педагогич еское наблюдени е
8	По расписани ю	Морально волевая и психологическая подготовка	1	1	-	Педагогич еское наблюдени е
9	По расписани ю	Контрольно- переводные нормативы	2	-	2	Сдача нормативо в
		<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Приложение 5

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Обучающиеся секции дзюдо распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

