

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании
тренерского (педагогического) совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»
Л.Н. Лысенкова
« 21 » сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года

Базовый уровень: 1-8 лет

Продвинутый: не ограничен

Ханты-Мансийск
2023

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо»
разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 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 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Старший инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Поткина Арина Денисовна
Плеханов Юрий Алексеевич

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	7
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	9
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	14
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительного плана дополнительной общеразвивающей программы	17
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	38
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	41
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасные приемов изучаются только в форме ката. Обучающиеся выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) обучающиеся стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва).

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

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

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

Дзюдо в ХМАО-Югре начало развиваться с 1978 года в городах Сургут, Урай, Нефтеюганск, Нижневартовск.

В 2009 году в г. Ханты-Мансийск открыто спортивное училище (Югорский колледж-интернат олимпийского резерва).

Первым президентом Федерации дзюдо ХМАО-Югры в 1999 г. был избран Редикульцев Виктор Федорович, который внес огромный вклад в развитие, популяризацию и становления дзюдо в автономном округе.

10-15 сентября 2014 года в г. Ханты-Мансийске впервые состоялся Чемпионат России по дзюдо среди мужчин и женщин: Анаид Мхитарян и Вера Москалюк стала

чемпионками, Екатерина Денисенкова заняла 2 место и Пелагея Лапшина стала бронзовым призером.

В командном первенстве сборная команда Уральского Федерального округа заняла 1 место. В состав команды входили: В. Москалюк, П. Лапшина, Д. Довгань, А. Гутченко.

В декабре 2018 года в Ханты-Мансийске прошел Кубок России по дзюдо.

В упорнейшей борьбе Денисенкова Екатерина, Довгань Дмитрий и Коваленко Николай стали чемпионами Кубка России в своих весовых категориях, Магомедов Ахмед завоевал серебро в весе до 100 кг и на счету Балабановой Александры бронзовая медаль в весовой категории до 63 кг.

На сегодняшний день дзюдо развивается в 19 муниципальных образованиях округа, где есть спортивные школы, клубы и секции: Кондинский район, Нефтеюганский район, Нижневартовский район, Октябрьский район, Сургутский район, Нижневартовск, Нягань, Пыть-Ях, Радужный, Советский, Урай, Югорск, Лангепас, Когалым, Нефтеюганск, Покачи, Мегион, Ханты-Мансийск, Сургут.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых, и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей и взрослых, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Дзюдо» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков «Здорового образа жизни» у детей и подростков. Занятия дзюдо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от

субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в спортивном комплексе «Дружба. От классических видов борьбы, дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;
- 3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

- на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Дзюдо».

Адресат программы. В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы - зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта - создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников,

			-содействие конкурентоспособности выпускников, -создание условий для профессиональной ориентации.	продолживших обучение по профилю.
--	--	--	--	-----------------------------------

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Основной формой *продвинутого уровня обучения* Программы является работа по индивидуальным планам для осуществления разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие.

Антидопинговое обеспечение.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Дзюдо».

Методические особенности

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально–активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-17 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

На продвинутом уровне (18 лет и старше) обучающимся предлагается совершенствовать или поддерживать свои умения и навыки, в соответствии с целями и задачами индивидуального плана работы. Также на этом уровне, обучающиеся принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Дзюдо»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на

Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-17 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Дзюдо»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

На продвинутом уровне (18 лет и старше):

- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап стартового уровня обучения (СОГ-1) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	
			2	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для перевода на спортивно-оздоровительный этап стартового уровня обучения (СОГ-1) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	
			3	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	
			1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,4	12,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			3	2
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	30

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

Таблица 5

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап с четвертого года по седьмой год обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	14
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,4	9,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			34	30
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			83	73

Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			20	16
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,2	8,7
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			38	36
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	75

Таблица 7

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня обучения (СОГ-3) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	14
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,4	9,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			34	30
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 8

Таблица 8

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы		
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)	Продвинутый (18 лет и старше)
		Недельная нагрузка в часах		
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2 часа	3 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)		
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
Общее количество часов в год		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

Стартовый уровень обучения:

Цель, задачи и преимущественная направленность уровня:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно-тренировочной деятельности;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности обучающихся, для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ техники по виду спорта «Дзюдо»;

- выявление задатков и способностей обучающихся, для последующих занятий, отбора в группы спортивной подготовки;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

Базовый уровень обучения:

Цель, задачи и преимущественная направленность уровня:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

- создание предпосылок к дальнейшему повышению всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения

уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых спортивно-оздоровительных нагрузок.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный.

Продвинутый уровень обучения:

Цель – углубленное овладение технико–тактическим арсеналом дзюдо.

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала дзюдо;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно – переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения

Физическая подготовка

Основными направлениями физической подготовки на стартовом уровне обучения дзюдо являются: укрепление здоровья обучающихся, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные. Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня подготовленности обучающихся. Следует учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных обучающихся. Результативность физической подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств обучающихся.

Использование переменного метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе занятий проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм обучающихся. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей обучающихся. Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся:

- движения животных, птиц, насекомых;
- специальные упражнения в ходьбе и беге;
- перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к татами, к партнеру;
- упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые позы для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в татами;
- имитация бросков.

Общие рекомендации по организации силовой подготовки в дзюдо:

Перед силовыми занятиями следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Общие рекомендации по повышению выносливости

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Учебно-тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям

дзюдоистов. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Учебно-тренировочные нагрузки, повышающие выносливость, должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение учебно-тренировочных нагрузок высокой интенсивности. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Рекомендации по повышению координационных способностей:

Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с учебно-тренировочными по форме и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями дзюдоистов выполнять только хорошо известные упражнения. Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по гимнастической скамейке); стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки и регуляции параметров движений. Для обучающихся важны мышечные ощущения при выполнении приемов. Для этого необходима отработка техники с партнерами своего веса и более легкими, на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного занятия и в конце (когда наступило утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить (на 5-10 с) мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение

движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков. Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия. Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

Техническая подготовка Основы техники дзюдо

- обучение базовых элементов борьбы стоя:
- самостраховка (УКЭМИ);
- передвижения (СИНТАЙ);
- повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ);
- выведение из равновесия (КУДЗУШИ);
- работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.).

Освоение базовой техники борьбы в партере (ОСАЭКОМИ-ВАЗА - удержания) и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений). Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка

Основы тактики дзюдо. Тактические задачи в поединке. Противоборство в стойке. Основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий. Тактика использования захвата в противоборстве. Тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска).

Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка реализуется на стартовом уровне обучения достаточно узко. Основой психологической подготовки, проводимой с обучающимися, является воспитательная работа. Следует знакомить обучающихся с Кодексом поведения дзюдоиста.

КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА

Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести. Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе;
- уважение к окружающим.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения.

Общая физическая подготовка

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм обучающихся. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей обучающихся. Одновременно с повышением физической

подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Виды силовых способностей

Силовые способности дзюдоистов разделяют на виды с учетом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют собственно-силовые и скоростно-силовые способности, силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц в дзюдо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьбе за захват, освобождение от захвата, выполнении болевых приемов.

Статический режим работы мышц (их длина не изменяется) очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в максимальной мощности выполнения выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере. Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Особенно заметно проявление у дзюдоистов в ситуациях противоборства в конце поединка. Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации и количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группу иннервируемых им двигательных волокон), а также на межмышечную координацию. Другим фактором является собственномышечный

(длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция).

Силовая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста имеет особенности. У обучающихся (девочки и мальчики) 10-12 лет закладываются «фундамент» качественной силовой подготовки. Для этого необходимо повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять связки. В работе с дзюдоистами необходимо применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются гантели (1 кг), набивные мячи (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз). Целесообразно дополнять занятия круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное включение в работу мышечные группы рук, ног, туловища (шеи), выполнении упражнений на разных станциях. Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. Она должна составлять в 10-11 лет 20-30% от массы тела обучающихся.

Упражнения с отягощением – массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 9- 10 лет (приседания, отжимания) и взрывной силы (прыжки). Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, специально-подготовительные упражнения).

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров). Они содействуют возможности укрепления мышц по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на собственносиловые способности (5-6 повторений в одном подходе), на скоростносиловые способности (8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе). К этим упражнениям следует относиться с осторожностью, не смотря на «внешнее» сходство

с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие – выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой скорости. В работе с амортизатором преодоление их сопротивления требует противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки этим видом упражнений отрицательно повлияет на координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают силу в спортивно-оздоровительных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: борьба за захват, работа в партере и стойке с партнером большего веса. При выполнении таких упражнений необходимо следить за точностью дозирования нагрузки.

Упражнения в самосопротивлении очень полезны, но пока недостаточно широко применяются в подготовке дзюдоистов. В процессе их выполнения может проходить одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, если одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа в уступающем. Так может выполняться имитация приемов, при их выполнении увеличивается мышечная масса, совершенствуется внутримышечная координация. Применение этих упражнений может быть дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов. Применение методики силовой подготовки содействует повышению активной массы мышц, укреплению связок и суставов у дзюдоистов.

Общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов:

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм в занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма,

ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- При возникновении боли или неприятных ощущений в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Координационные способности:

У 10-11 летних дзюдоистов важно обращать внимание на развитие равновесия (статическое, динамическое), совершенствование способности управления кинематическими и динамическими параметрами движений.

Следует особо остановиться на совершенствовании вестибулярной устойчивости обучающихся. Для этого рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения на развитие координационных способностей у дзюдоистов 10-11 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части занятия пока не наступило утомление. Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов составляют упражнения, требующие распределения усилий, самооценки техники приемов, обязательно выполняется изучение новых приемов. Наиболее трудными для дзюдоистов являются задания на точность распределения силовых, временных, пространственных параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски в обе стороны, совершенствование техники одного броска на партнере высокого или низкого роста (или более легком или тяжелом). Или применение «сближаемых заданий» завершение бросков обусловленным удержанием, работа с партнером на заданной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков. Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия. Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

Техническая подготовка Основы техники дзюдо

- совершенствование базовых элементов борьбы стоя:
- самостраховка (УКЭМИ);
- передвижения (СИНТАЙ);
- повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ);
- выведение из равновесия (КУДЗУШИ);
- работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.);
- обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа: «мост», «креветка» и др.

Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них). Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Тактическая подготовка

Переход от борьбы стоя к борьбе лежа. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний). На начальном этапе следует прежде

всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

Таблица 9

3 кю. Зелёный пояс.

Нагэ-вадза	Техника бросков
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушения спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха джимэ	Удушение сзади отворотом, включая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Каса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Таблица 10

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка
---	---

	по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовой» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Таблица 11

Общая физическая подготовка

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.
Ловкость	Челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.
Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
Гибкость	Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

Таблица 12

2 кю. Синий пояс

Нагэ-вадза	Техника бросков
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперёд
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хикоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)
--	--

Таблица 13

1 кю. Коричневый пояс

Нагэ-вадза	Техника бросков
О-сото-гурума	Подхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещены приём)
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноимёнными отворотами петлэй вращением из стойки

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий на продвинутом уровне обучения.

Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Режим дня и питание обучающихся Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к учебно-тренировочному процессу.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа

по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Физиологические основы физической культуры. Классификация различных видов мышечной деятельности.

На данном уровне обучения средства и методы занятий выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма и задачами обучающегося.

Основной целью уровня обучения являются:

- ликвидация слабых сторон подготовленности;

Основные задачи уровня:

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовки;

- постепенная подготовка организма обучающихся к максимальным нагрузкам;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- развитие быстроты, специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Основные средства занятий: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений своего вида; упражнения со штангой; спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Принципы построения программы на всех уровнях освоения

В основе создания многолетнего плана занятий по дзюдо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности уровней обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на продвинутом уровне обучения: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты спортивно-оздоровительных заданий, планы построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности спортивно-оздоровительного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в спортивно-оздоровительном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

–Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 14);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для прессы	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения Программы, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
3. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
4. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
5. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
6. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
7. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
8. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
9. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
10. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
11. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

12. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

13. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

14. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. №1074-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://www.judo.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации дзюдо;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».