

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дзюдо Олимп»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 7-12 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Кисель Евгений Николаевич**

**Москва, 2017 г.**

## Пояснительная записка

Учебная программа секции «Дзюдо Олимп» имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительного уровня и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-12 лет

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

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач программы.

**Новизна** программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Спортивная секция «Дзюдо Олимп» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Дзюдо – 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, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, педагогического и врачебного контроля. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

### **Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры и спортом, посредством организованных занятий дзюдо. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Оздоровительные задачи:** позволяют контролировать развитие норм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

### **Основополагающие принципы программы:**

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Организация образовательного процесса.**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Основой успеха юных спортсменов в дзюдо являются приобретенные умения и навыки,

всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с физическими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение имеет приоритет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания необходимо постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом

отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

### **Средства, методы, формы воспитательной работы:**

- **средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей.
- **методы:** убеждение; пример; поощрение; требование.
- **формы организации:** совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 учебных часа за год.

### **Возраст обучающихся:**

от 7 до 12 лет.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу (всего 2 часа). Продолжительность занятия 45 минут +15 минут перерыв.

### **Формы реализации программы**

Основными формами и методами учебного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками или видеоматериалами. На теоретических занятиях юный дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Практические занятия подразделяются на **учебные, тренировочные, учебно- тренировочные и контрольные.**

Цель **учебных** занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе **учебно-тренировочных** занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

**Тренировочные** занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Контрольные** занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение кю (пояса).

Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Во время организации и проведения занятий следует уделять меры по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит **из подготовительного и переходного периодов.**

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками.

Повышается уровень теоретических знаний.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей

физической подготовленности. Средства: обще развивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

**Основные методы** выполнения упражнений:

- игровой; повторный; круговой; контрольный;
- соревновательный.

### **Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы :**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них. Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы

### **Основные результаты освоения программы :**

укрепление здоровья и улучшение физического развития;  
устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;  
овладение основами техники и тактики дзюдо;

наличие соревновательного опыта (внутри школьные соревнования, районные, городские);

наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;

сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;

достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной программе.



дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать :

1. основные понятия, термины дзюдо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития дзюдо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

### **Подтверждением успешности освоения программы служат следующие показатели:**

Стабильный состав    Успешность выступления в соревнованиях

### **Критерии оценки обучения**

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

В конце *первого года обучения* воспитанники секции должны выполнить контрольные нормативы по ОФП и сдать технику дзюдо 6-5 КЮ (белого или желтого пояса)

**Учебно-тематический план  
группы 1-го года обучения с нагрузкой  
2 часа в неделю 7-12 лет**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
<b>Теория – 7 часов</b>		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль.	1
3.	Основы техники и тактики борьбы.	3
4.	Правила соревнований.	2
<b>Практика – 65 часов</b>		
5	Физическая подготовка.	22
6.	Технико - тактическая подготовка.	35
7.	Соревновательная подготовка.	6
8.	Зачётные требования.	2
<b>Итого:</b>		72

**Содержание программы**

**Теория**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Наличие спортивной формы. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История зарождения и развития дзюдо в Японии. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

## **Тема 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль.**

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 3. Основы техники и тактики борьбы.**

Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

**Тема 4. Правила соревнований.** Оценки в дзюдо. Запрещённые приёмы в дзюдо.

## **Практика**

**Тема 5. Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: *силы*: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; *быстроты*: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину; *гибкости*: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; *ловкости*: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты; *выносливости*: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств: *силы*: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой; *быстроты*: выполнение бросков на скорость; *выносливости*: выполнение бросков, удержаний на длительность;

*ловкости*: выполнение приёмов с использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. одной ногой для освоения боковой подсечки.

**Тема 6. Техническо-тактическая подготовка.** Элементарные технические действия: *стойка дзюдоиста* : высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная; *дистанция*(: дальняя, средняя, ближняя, вплотную; *передвижения*): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо; *самостраховка*: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия. *Захваты* : атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава – отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия* : вперёд на носки ; назад на пятки ; влево ; вправо ; вперёд вправо; вперёд влево ; назад вправо ; назад влево ; сбиванием, осаживанием, зависанием.

*Броски* – : боковая подсечка – передняя подсечка в колено ; передняя подсечка ; бросок через бедро с захватом туловища ; бросок через бедро ; зацеп изнутри ; бросок через спину .

*Приемы борьбы лежа* : удержание сбоку ; удержание сбоку с исключением руки ; удержание поперек ; удержание со стороны головы, захватом пояса ; удержание верхом ; рычаг локтя через бедро от удержания сбоку ; переворачивание захватом двух рук ; переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом); переворачивание захватом бедра и руки .

**Тема 7. Соревновательная подготовка.** Участие в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

**Тема 8. Зачетные требования. Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.**

### **III. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **1. Формы контроля подведение результатов реализации общеразвивающей программы**

<b>Вводный Контроль</b>	<b>Текущий (промежуточный) Контроль</b>	<b>Итоговый Контроль</b>	<b>Итоги реализации Образовательной программы</b>
Собеседование при приеме в группу; Педагогическое наблюдение.	Итоговое занятие; Индивидуальные собеседования; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников; Беседы с воспитанниками.	Итоговое занятие; Зачет; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников;	Итоговое занятие; Экзамен; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников.

#### **2. Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы**

<b>Параметры</b>	<b>Уровень освоения программы</b>		
	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.

## IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 1. Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы и название методических разработок
1.	<b>Вводное занятие.</b>	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности. Тест на уровень физической подготовки
2	<b>Теория и методика освоения дзюдо.</b>	Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ . Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля. Основы техники. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо японские термины. Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование , контроль и учет подготовки; отбор в сборные команды.
3	<b>Психологическая подготовка.</b>	Воспитание волевой и нравственной подготовки( настойчивости смелости находчивости решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности).
4	<b>Общая физическая подготовка.</b>	Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.

5	<b>Физическая подготовка.</b>	Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале. Оздоровительное плавание. Изучение различных стилей плавания.
6	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	<b>Тактическая подготовка.</b>	Просмотр видеоматериалов тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	<b>Техническая подготовка</b>	Просмотр видеоматериалов по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	<b>Соревновательная подготовка.</b>	Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Просмотр видеоматериалов соревнований разного уровня. Выезды для просмотра соревнований различного уровня.
10	<b>Спортивные игры.</b>	Регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	<b>Итоговое занятие.</b>	Тесты на уровни, теоретической, физической и технической подготовки.

## **2. Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) и бассейна. Оборудование и инвентарь:

- ковёр для занятий дзюдо (татами);
- тренажеры для проведения физической подготовки.
- спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков
- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.
- видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

### **3.УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3,1 Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035«О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.



## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
4. . Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
5. . Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
6. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С. .
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
13. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
14. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
15. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
16. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
17. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
18. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.
19. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
20. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

#### 1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

#### 2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

#### 3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

#### 4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

#### 5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90\* шагом вперед

- на 90\* шагом назад

- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180\* круговым шагом вперед

- на 180\* круговым шагом назад

#### 6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

#### 7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

#### 8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

### 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsuri-komi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.-НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота