

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята  
на тренерском совете  
МБУ ДО «СШ «Олимп»

«31» *ав* 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

*ав* А.П. Ширко  
« *ав* » *ав* 2023г.



**ПРОГРАММА**  
**спортивно-оздоровительной работы**  
**по развитию физической культуры и спорта**  
**среди различных групп населения для абонементных групп**  
**(с элементами вида спорта дзюдо)**

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчики программы:  
инструктор-методист Усова А.В.

г.о. Фрязино  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1 Цель программы	3
1.2 Задачи обучения	3
1.3 Формы и методы проведения занятий	3
1.4 Ожидаемые результаты	4
1.5 Формы подведения итогов реализации программы	5
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.1 Теоретическая подготовка	6
3.2 Практическая подготовка	7
3.3 Техническая подготовка	8
3.4 Тактическая подготовка	9
3.5 Психологическая подготовка	10
3.6 Воспитательная подготовка	11
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	11
4.1 Методы обучения	11
4.2 Условия реализации	12
4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	12
4.4 Работа с родителями	14
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
5.1 Виды и формы контроля	15
5.2 Критерии оценки контрольных нормативов	16
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для абонементных групп (с элементами вида спорта дзюдо) (далее – Программа) разработана для платных групп Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Фрязино Московской области» (далее – Учреждение) по виду спорта дзюдо. Особенностью данной программы является вариативное содержание учебно-тренировочного процесса, формирование и развитие личностного потенциала каждого занимающегося с учётом индивидуальных способностей ребенка.

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Программа составлена с учетом потребностей и возможностей занимающихся. При составлении данной программы учитываются современные подходы к физическому, психологическому и социальному развитию детей и взрослых.

Программа направлена на физическое воспитание детей и взрослых, общее укрепление организма. В соответствии с представленной программой занимающиеся имеют возможность развивать свои физические качества через игру, демонстрировать те или иные способности, необходимые для последующей спортивной ориентации. Занятия по программе позволяют скорректировать осанку, повысить тонус мышц, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### **Актуальность и новизна программы**

Актуальность программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой направленной на освоение предметного содержания.

«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. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

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.

## 1.1 Цель программы

Основная цель реализации данной программы является формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям спортом, всестороннее развитие физических качеств и укрепление организма.

## 1.2 Задачи обучения:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития и устранение его недостатков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники дзюдо;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- формирование знаний о личной гигиене и режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- воспитание морально-этических качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, навыков культурного и общественного поведения.

Данная программа разработана и составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и рассчитана на 72 часа (36 учебных недель по 2 часа в неделю) или 108 часов (36 учебных недель по 3 часа в неделю). В программе возможно увеличение количества учебных недель до 44 при технической возможности.

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку юных дзюдоистов, сдачу контрольных нормативов.

## 1.3 Формы и методы проведения занятий

На занятиях с детьми используется игровая форма обучения, которая помогает ребенку легко освоить предлагаемые физические упражнения, не испытывая при этом психологического давления.

Используются разнообразные формы организации деятельности занимающихся:

- групповая форма;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы проведения занятий и обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение;

- **Наглядные:** видеоматериалы, наглядные пособия, примеры;
- **Практические:** равномерный, переменный, интервальный, повторный, игровой, соревновательный (контрольный).

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на занятиях, являются принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Дозировать нагрузки следует очень осторожно, так как существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма.

Главное средство в занятиях с детьми в спортивно-оздоровительных группах – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовкой начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно, сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений направленных на развитие быстроты. Требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, захват, бросок, удержание.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

#### **1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения.**

Физическая подготовка дзюдоиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По окончании периода обучения у занимающихся должны улучшиться показатели физической подготовленности, такие как скорость, координация, гибкость, выносливость, сила. Кроме того, должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, продемонстрировать владение навыками, которые предусмотрены в данной программе. Кроме того, занимающиеся должны знать основы техники безопасности при проведении занятий по виду спорта дзюдо, правила поведения в спортивном зале, основы

личной гигиены, иметь начальные представления о самообследовании и самоконтроле во время занятий.

### 1.5 Формы подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов освоения Программы является проведение открытых занятий, соревнований с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся. Спортсмены абонементных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Примерный план тренировочных занятий для абонементных групп

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество часов
		2 час/нед	3 час/нед
		8 зан/мес	12 зан/мес
1	Теоретическая подготовка.	6	9
2	Общесфизическая подготовка	24	36
3	Специальная физическая подготовка	10	16
4	Подвижные игры	14	20
5	Техническая, тактическая подготовка	10	16
6	Психологическая подготовка	6	9
7	Контрольные нормативы	2	2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>72</b>	<b>108</b>

### Примерное годовое планирование программного материала 8 зан/мес

Таблица 2

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Кол-во учебных часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	6	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Общая физическая подготовка	24	2	3	3	2	3	3	3	2	3
Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Подвижные игры	14	2	2	1	1	2	2	2	1	1
Техническая, тактическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	6	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Контрольные нормативы	2				1					1
<b>Всего часов (год/месяц)</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## Примерное годовое планирование программного материала 12 зан/мес

Таблица 3

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Кол-во учебных часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Подвижные игры	20	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Техническая, тактическая подготовка	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1
Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы	2				1					1
<b>Всего часов (год/месяц)</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

## Комплектование групп

Таблица 4

Группа	Объем тренировочной работы (час/нед)	Объем тренировочной работы (зан/мес)	Мин. количество занимающихся (чел. в группе)	Мах. количество занимающихся (чел. в группе)
Абонементная группа	2	8	15	25
Абонементная группа	3	12	15	25

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Темы (примерные):**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

#### **2. Краткий обзор истории дзюдо**

Исторические и социальные предпосылки возникновения дзюдо. Дзюдо в древнем мире. Олимпийское дзюдо.

#### **3. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю**

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

#### **4. Основы техники дзюдо и методики тренировки.**

Краткая характеристика техники захватов и бросков в дзюдо. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

#### **5. Правила, организация и проведение соревнований.**

Весовые категории. Форма дзюдоиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

#### **6. Спортивный инвентарь и оборудование.**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **3.2 Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

ОФП направлена главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков. Основные упражнения:

Строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

Бег на короткие дистанции.

Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Прыжки через барьеры.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой - Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Акробатические упражнения – на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Подвижные игры и эстафеты - Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств дзюдоиста и решает следующие задачи:



1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при выполнении бросков.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для выполнения техники дзюдо.

### ***Воспитание физических качеств у дзюдоистов в процессе тренировки:***

#### ***1. Развитие выносливости***

Бег на длительные дистанции.

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

#### ***2. Развитие специальной силы***

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Подтягивания на перекладине.

#### ***3. Развитие гибкости***

Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках».

#### ***4. Развитие быстроты***

Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег с ускорением, эстафеты, прыжки в длину.

#### ***5. Развитие ловкости и координации***

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

### **3.3 Техническая подготовка**

Техническая подготовка обеспечивает освоение спортсменом правильной техники выполнения стоек, захватов, бросков, страховки и самостраховки в дзюдо от самых маленьких дзюдоистов до более взрослых.

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

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

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

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

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

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

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

*Самооборона*

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

Обучение технике дзюдо начинают с первых занятий. Методы обучения технике:

«Целостный», «Расчлененно-конструктивный».

Целостный применяют при обучении простым движениям, расчлененно-конструктивный сложным движениям, которые возможно расчленить на части и выучить, а затем объединить в целостную комбинацию.

Ошибки техники устраняют во время формирования умения. Затем многократными повторениями в стандартных и переменных условиях доводят до уровня навыка.

### **3.4 Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное применение технических средств с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

Умение в ходе боя правильно тактически мыслить и своевременно принимать правильные решения, даст возможность рационально использовать приобретенные навыки и опыт, учитывая при этом особенности соперника (рост, опыт, леворукость, темперамент, скорость, темп, силу ударов, определенную дистанционную направленность, осторожность, агрессивность и т.д.).

В дзюдо тактика представлена тремя разделами:

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

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

*Тактика ведения поединка:*

- v Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- v Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- v Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- v Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- v Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **3.5 Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки на спортивно–оздоровительном этапе – формирование интереса к физической культуре и спорту, правильной спортивной мотивации, совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к себе), определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств дзюдоиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи учебно-тренировочного процесса и достигать спортивных результатов.

### **3.6 Воспитательная подготовка**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен уделять внимание нравственному воспитанию детей, положительному воздействию спорта. Воспитательная работа с юными дзюдоистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами следует регулярно проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен быть примером для своих занимающихся.

В условиях Учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На спортивно-оздоровительном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по дзюдо, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения дзюдоистов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход дзюдоистов на следующий этап подготовки.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого занимающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей с духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1 Методы обучения:**

- словесный (объяснение, беседа);

- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения).

#### **4.2 Условия реализации программы**

Занятия по Программе осуществляется в абонементных группах Учреждения.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 17 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований к их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта дзюдо).

Исходя из возраста и физиологических особенностей занимающихся, занятия проходят либо 2, либо 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы -15 человек

Максимальный состав группы -20 человек.

#### **4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

##### **Общие требования по безопасности при проведении занятий по дзюдо.**

Правила поведения и техники безопасности обязаны соблюдать все посетители и взрослые, и дети.

Занятия по дзюдо должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной набором необходимых препаратов и перевязочных материалов для оказания первой неотложной медицинской помощи при травмах.

График проведения занятий по дзюдо определяется расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения. Опоздавшие занимающиеся на занятия не допускаются.

К занятиям по дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя, инструктора по спорту.

Тренер-преподаватель, инструктор по спорту и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель, инструктор по спорту должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

##### **Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий по дзюдо.**

**Тренер – преподаватель, инструктор по спорту обязан:**

- провести инструктаж по охране труда перед началом занятий по дзюдо;
- проверять по списку наличие всех занимающихся;

- обеспечить надлежащий порядок во время проведения занятий и подготовки занимающихся к нему;

- требовать строгого соблюдения и выполнения занимающимися санитарно – гигиенических правил;

- приступать к проведению занятий по дзюдо только после проведения разминки;

**Тренеру – преподавателю, инструктору по спорту запрещено:**

- нарушать требования инструкции по охране труда при проведении занятий по дзюдо;

- допускать к тренировкам занимающихся, имеющих какие – либо медицинские противопоказания для занятий дзюдо;

- допускать к тренировкам занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда на занятиях по дзюдо;

- оставлять занимающихся без присмотра во время проведения занятий.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя, инструктора по спорту;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

- надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

- проверить готовность тренировочного места к занятиям, надежность крепления снарядов.

- провести разминку.

- провести инструктаж по мерам безопасности.

**Требования безопасности во время занятий:**

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно утвержденному расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя, инструктора по спорту;

- тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между занимающимися;

- каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и само страховки;

- при выполнении заданий занимающийся должен находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с другими занимающимися соблюдать безопасную дистанцию. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по спорту.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- снять спортивную форму.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- после окончания учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

### **4.4 Работа с родителями**

Совместная деятельность детей, родителей и тренеров-преподавателей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры-преподаватели положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл;
- осуществляется совместное планирование, организация и проведение итогов деятельности; с учетом желаний и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности;
- создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе.

#### **Формы работы с семьей**

##### **Формы сотрудничества:**

- собрания, где обсуждаются проблемы, отражающие общие интересы родителей и детей.

##### **Формы познавательной деятельности:**

- дни открытых дверей.

##### **Формы трудовой деятельности:**

- материально-финансовая помощь спортивной школе (ремонт, техническое оснащение; благотворительность, спонсорство).

##### **Формы досуга:**

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники).

##### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление взаимосвязей в семье;
- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях;
- проведение родительских собраний при явке до 70 % родителей;
- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании подрастающего поколения;

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1 Виды и формы контроля:

Педагогический контроль (контрольно-переводные испытания) и врачебный.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для абонементных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Для объективной оценки результатов работы за тренировочный год занимающиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения.

Показателем эффективности занятий является улучшение результатов сдачи нормативов у всех занимающихся.

Контроль за уровнем подготовки занимающихся в абонементных группах осуществляется два раза в год (декабрь, май) и проводится в виде открытых занятий (соревнований) с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся.

### Контрольные нормативы

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	



	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

## 5.2 Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в абонементных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке считаются выполненными при успешной сдаче нормативов занимающимся.

При успешном освоении программного материала, а так же, выступлении на внутренних соревнованиях по дзюдо, перспективные занимающиеся могут быть зачислены в бюджетные группы (при наличии свободных мест).

## Материально-техническое условия реализации Программы

Для плодотворных тренировок по дзюдо необходимо:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	2
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
4.	Канат для функционального тренинга	штук	1
5.	Канат для лазания	штук	1
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
8.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
9.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Материалы примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. (А .О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2012– 2 с.).
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издат. центр «Академия», 2002.
3. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
4. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
5. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6. Физические качества спортсмена. Закиорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
11. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
12. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
14. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074.