

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята решением  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ №2  
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБУДО ДЮСШ №2  
№ 14 от «30» августа 2019 г.  
Директор  В.К. Нерубенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО  
для базового и углубленного уровней сложности

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:  
Кравченко Е.В. – заместитель директора, в/к;  
Немшилов О.П. – тренер-преподаватель отделения дзюдо  
Копьяк А.С. – инструктор-методист

Рецензенты программы:  
И.Н. Никулин - Декан факультета физической культуры  
Педагогического института НИУ БелГУ,  
к.п.н., доцент, ЗТР

Ю.В. Муханов - Заместитель начальника  
кафедры физической подготовки  
Белгородского юридического института  
МВД России им. И.Д. Путилина  
к.п.н. полковник полиции

г. Белгород, 2019 г.

## **СТРУКТУРА**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
  - 2.1. План учебного процесса
  - 2.2. Календарный план
3. Методическая часть
  - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям
    - 3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
    - 3.1.2. Программный материал для практических занятий: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вид спорта дзюдо
    - 3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры
    - 3.1.4. Инструкторская практика и судейская подготовка
    - 3.1.5. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического контроля
    - 3.1.6. Планы применения восстановительных средств
    - 3.1.7. Требования техники безопасности
  4. План воспитательной и профориентационной работы
  5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования
  6. Перечень информационного обеспечения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта дзюдо на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 10 лет).

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;  
- формирование навыков адаптации жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, преимущественно в дзюдо;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, созданий условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки о виду спорта дзюдо.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки по виду спорта дзюдо, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

**Комплексность** – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преимственность** – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения 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.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Уровни сложности | Продолжительность обучения на разных уровнях сложности | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы | Минимальная наполняемость группы | Максимальная наполняемость группы | Требования по физической, технической спортивной подготовке на конец учебного года |
|------------------|--|---------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Базовый          | 1-й год  | 6                         | 3-4                         | 7-8   | 15                               | 15                                | Нормативы по ОФП   |
|                  | 2-й год  | 6                         | 3-4                         | 8-9   | 14                               | 15                                |  |
|                  | 3-й год  | 8                         | 3-4                         | 9-10  | 12                               | 15                                |  |
|                  | 4-й год  | 8                         | 3-4                         | 10-11                                       | 12                               | 15                                |  |
|                  | 5-й год  | 10                        | 4-5                         | 11-12                                       | 11                               | 15                                |  |
|                  | 6-й год  | 10                        | 4-5                         | 12-13                                       | 10                               | 15                                |  |
| Углубленный      | 1-й год  | 12                        | 4-5                         | 13-14                                       | 8                                | 12                                | Нормативы по ОФП и СФП   |
|                  | 2-й год  | 12                        | 4-5                         | 14-15                                       | 6                                | 12                                |  |
|                  | 3*-й год   | 14                        | 5-6                         | 15-16                                       | 4                                | 8                                 |  |
|                  | 4*-й год   | 14                        | 5-6                         | 16-17                                       | 4                                | 6                                 |  |

\* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения предпрофессиональной программы по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития вида спорта «дзюдо»;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития вида спорта «дзюдо»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта дзюдо;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по виду спорта «дзюдо»;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала специфических условиях занятий по виду спорта «дзюдо»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по виду спорта «дзюдо».

**В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:**

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

**В предметной области вид спорта «дзюдо» для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «самбо»;
- овладение основами техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «самбо»;
- знание требований техники безопасности при занятиях дзюдо;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта «дзюдо».

**В предметной области вид спорта «самбо» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- формирование мотивации к занятиям по виду спорта «дзюдо»;
- знание официальных правил соревнований по виду спорта «дзюдо», правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований по дзюдо и правильного применения ее на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по виду спорта «дзюдо».

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «дзюдо» специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «дзюдо»;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «дзюдо»;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **Характеристика вида спорта дзюдо**

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1 м x 1 м или 1 м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма - это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма - профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо**

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся, на период их активного отдыха.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет от 8 лет до 10 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - от 2 до 4 лет.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

-объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);

-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

### **План учебного процесса на базовом и углублённом уровне сложности по виду спорта дзюдо, (в часах)**

| № п/п  | Наименование предметных областей/<br>формы учебной нагрузки | Общий<br>объем<br>учебной<br>нагрузки | Распределение по годам обучения |            |            |            |            |            |                     |            |            |            |
|--|---|---------------------------------------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|------------|------------|
|  |   |                                       | Базовый уровень                 |            |            |            |            |            | Углубленный уровень |            |            |            |
|  |   |                                       | 1 год                           | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 5 год      | 6 год      | 1 год               | 2 год      | 3 год      | 4 год      |
| <b>Количество часов в неделю по годам обучения</b> |   |                                       | <b>6</b>                        | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>12</b>           | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>14</b>  |
| Общий объем часов                                  |   | 5200                                  | 312                             | 312        | 416        | 416        | 520        | 520        | 624                 | 624        | 728        | 728        |
| Объем часов на 46 учебных недель                   |   | <b>4600</b>                           | <b>276</b>                      | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>368</b> | <b>460</b> | <b>460</b> | <b>552</b>          | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>644</b> |
| 1.   | <b>Обязательные предметные области</b>                      | <b>3240</b>                           | <b>196</b>                      | <b>196</b> | <b>258</b> | <b>258</b> | <b>322</b> | <b>322</b> | <b>392</b>          | <b>392</b> | <b>452</b> | <b>452</b> |
| 1.1  | Теоретические основы физической культуры и спорта           | 456                                   | 28                              | 28         | 36         | 36         | 46         | 46         | 54                  | 54         | 64         | 64         |
| 1.2  | Общая физическая подготовка                                 | 668                                   | 84                              | 84         | 112        | 112        | 138        | 138        | -                   | -          | -          | -          |
| 1.3  | Общая и специальная физическая подготовка                   | 376                                   | -                               | -          | -          | -          | -          | -          | 90                  | 90         | 98         | 98         |
| 1.4.   | Вид спорта: дзюдо   | 1384                                  | 84                              | 84         | 110        | 110        | 138        | 138        | 166                 | 166        | 194        | 194        |
| 1.5.   | Основы профессионального самоопределения                    | 356                                   | -                               | -          | -          | -          | -          | -          | 82                  | 82         | 96         | 96         |
| 2.   | <b>Вариативные предметные области</b>                       | <b>1360</b>                           | <b>80</b>                       | <b>80</b>  | <b>110</b> | <b>110</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>160</b>          | <b>160</b> | <b>192</b> | <b>192</b> |
| 2.1.   | Различные виды спорта и подвижные игры                      | 568                                   | 40                              | 40         | 56         | 56         | 70         | 70         | 54                  | 54         | 64         | 64         |
| 2.2.   | Судейская подготовка  | 236                                   | -                               | -          | -          | -          | -          | -          | 54                  | 54         | 64         | 64         |
| 2.3.   | Спортивное и специальное оборудование                       | 332                                   | 26                              | 26         | 36         | 36         | 46         | 46         | 26                  | 26         | 32         | 32         |



|        |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.4.   | Специальные навыки                               | 176        | 10        | 10        | 14        | 14        | 18        | 18        | 20        | 20        | 26        | 26        |
| 2.4.1. | Аттестация<br>(текущая, промежуточная, итоговая) | 26         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 3.     | <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>600</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>84</b> | <b>84</b> |

**Текущий контроль (октябрь)** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими рабочих программ по каратэ в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация (май)** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения советующего уровня сложности.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### Календарный учебный график

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий.

Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера-преподавателя.

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 1 года обучения

| Разделы подготовки               |  | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль     | август   |
|----------------------------------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Общий объем часов                |  | 312          | 29        | 31        | 28        | 30        | 28        | 28        | 28        | 30        | 30        | 30        | 17       | 3        |
| Объем часов на 46 учебных недель |  | 276          | 26        | 28        | 25        | 27        | 25        | 25        | 25        | 27        | 27        | 27        | 14       | -        |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b> | <b>196</b>   | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>9</b> | <b>-</b> |
| 1.1.                             | Теоретические основы                   | 28           | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 1        | -        |

|           |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | физической культуры и спорта                  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1.2.      | Общая физическая подготовка                   | 84        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 4        | -        |
| 1.3.      | Общая и специальная физическая подготовка     | -         | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| 1.4.      | Вид спорта: дзюдо                             | 84        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 4        | -        |
| 1.5.      | Основы профессионального самоопределения      | -         | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| <b>2.</b> | <b>Вариативные предметные области</b>         | <b>80</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>5</b> | <b>-</b> |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры        | 40        | 4        | 3        | 4        | 4        | 3        | 4        | 3        | 4        | 4        | 4        | 3        | -        |
| 2.2.      | Судейская подготовка                          | -         | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| 2.3.      | Спортивное и специальное оборудование         | 26        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 1        | -        |
| 2.4.      | Специальные навыки                            | 10        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | -        | -        |
| 2.4.1.    | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая) | 4         | -        | 2        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 2        | -        | -        | -        |
| <b>3.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                 | <b>36</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 2 года обучения

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август   |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Общий объем часов                |   | 312          | 29        | 31        | 28        | 30        | 28        | 28        | 28        | 30        | 30        | 30        | 17        | 3        |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>276</b>   | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>27</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>14</b> | <b>-</b> |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>196</b>   | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>9</b>  | <b>-</b> |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 28           | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 1         | -        |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | 84           | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 4         | -        |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 84           | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 4         | -        |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>80</b>    | <b>7</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>5</b>  | <b>-</b> |
| 2.1.                             | Различные виды спорта и подвижные игры            | 40           | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | -        |
| 2.2.                             | Судейская подготовка                              | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 2.3.                             | Спортивное и специальное оборудование             | 26           | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 1         | -        |
| 2.4.                             | Специальные навыки                                | 10           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -        |
| 2.4.1.                           | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)     | 4            | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -        |
| <b>3.</b>                        | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>36</b>    | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b> |

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 3 года обучения

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август   |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Общий объем часов                |   | 416          | 39        | 37        | 38        | 39        | 36        | 38        | 39        | 37        | 38        | 39        | 32        | 4        |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>368</b>   | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>28</b> | -        |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>258</b>   | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>18</b> | -        |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 36           | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | -        |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | 112          | 11        | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 11        | 11        | 10        | 11        | 6         | -        |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 110          | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | -        |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>110</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | -        |
| 2.1.                             | Различные виды спорта и подвижные игры            | 56           | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | -        |
| 2.2.                             | Судейская подготовка                              | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 2.3.                             | Спортивное и специальное оборудование             | 36           | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -        |
| 2.4.                             | Специальные навыки                                | 14           | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | -        |
| 2.4.1.                           | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)     | 4            | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -        |
| <b>3.</b>                        | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>48</b>    | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b> |

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 4 года обучения

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Общий объем часов                |   | 416          | 39        | 37        | 38        | 39        | 36        | 38        | 39        | 37        | 38        | 39        | 32        | 4      |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>368</b>   | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>28</b> | -      |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>258</b>   | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>18</b> | -      |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 36           | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 2         | -      |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | 112          | 11        | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 11        | 11        | 10        | 11        | 6         | -      |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -      |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 110          | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | -      |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -      |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>110</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | -      |

|           |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры        | 56        | 5        | 5        | 5        | 5        | 6        | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        | -        |
| 2.2.      | Судейская подготовка                          | -         | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| 2.3.      | Спортивное и специальное оборудование         | 36        | 2        | 4        | 4        | 4        | 4        | 2        | 4        | 4        | 4        | 4        | -        | -        |
| 2.4.      | Специальные навыки                            | 14        | 1        | 2        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | -        |
| 2.4.1.    | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая) | 4         | -        | 2        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 2        | -        | -        | -        |
| <b>3.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                 | <b>48</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 5 года обучения

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август   |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Общий объем часов                |   | 520          | 49        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 49        | 33        | 5        |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>460</b>   | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>28</b> | -        |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>322</b>   | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>20</b> | -        |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 46           | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | -        |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | 138          | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 8         | -        |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 138          | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 8         | -        |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>138</b>   | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>8</b>  | -        |
| 2.1.                             | Различные виды спорта и подвижные игры            | 70           | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 6         | 6         | -        |
| 2.2.                             | Судейская подготовка                              | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 2.3.                             | Спортивное и специальное оборудование             | 46           | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 2         | -        |
| 2.4.                             | Специальные навыки                                | 18           | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | -         | -        |
| 2.4.1.                           | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)     | 4            |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |          |
| <b>3.</b>                        | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>60</b>    | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b> |

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 6 года обучения

| Разделы подготовки               |  | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август |
|----------------------------------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Общий объем часов                |  | 520          | 49        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 49        | 33        | 5      |
| Объем часов на 46 учебных недель |  | <b>460</b>   | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>28</b> | -      |

|           |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
|-----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| <b>1.</b> | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>322</b> | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>20</b> | <b>-</b> |
| 1.1.      | Теоретические основы физической культуры и спорта | 46         | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | -        |
| 1.2.      | Общая физическая подготовка                       | 138        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 8         | -        |
| 1.3.      | Общая и специальная физическая подготовка         | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.4.      | Вид спорта: дзюдо                                 | 138        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 8         | -        |
| 1.5.      | Основы профессионального самоопределения          | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| <b>2.</b> | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>138</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>8</b>  | <b>-</b> |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры            | 70         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 6         | 6         | -        |
| 2.2.      | Судейская подготовка                              | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 2.3.      | Спортивное и специальное оборудование             | 46         | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 2         | -        |
| 2.4.      | Специальные навыки                                | 18         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | -         | -        |
| 2.4.1.    | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)     | 4          |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |          |
| <b>3.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>60</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b> |

### Годовой календарный график обучения на углубленном уровне сложности 1 года обучения

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август   |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Общий объем часов                |   | 624          | 55        | 58        | 57        | 57        | 59        | 55        | 57        | 51        | 59        | 55        | 43        | 6        |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>552</b>   | <b>49</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>49</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>49</b> | <b>37</b> | <b>-</b> |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>392</b>   | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>26</b> | <b>-</b> |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | 90           | 8         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | -        |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 166          | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 10        | -        |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | 82           | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 4         | -        |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>160</b>   | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>17</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>-</b> |
| 2.1.                             | Различные виды спорта и подвижные игры            | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 2.2.                             | Судейская подготовка                              | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 2.3.                             | Спортивное и специальное оборудование             | 26           | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 1         | -        |
| 2.4.                             | Специальные навыки                                | 20           | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | -        |
| 2.4.1.                           | Аттестация (текущая, промежуточная,               | 6            | -         | 2         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -        |

|           |                               |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------|-------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | итоговая)                     |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>3.</b> | <b>Самостоятельная работа</b> | <b>72</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |

**Годовой календарный график обучения на углубленном уровне сложности  
2 года обучения**

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябр   | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август   |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Общий объем часов                |   | 624          | 55        | 58        | 57        | 57        | 59        | 55        | 57        | 51        | 59        | 55        | 43        | 6        |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>552</b>   | <b>49</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>49</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>49</b> | <b>37</b> | -        |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>392</b>   | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>26</b> | -        |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | 90           | 8         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | -        |
| 1.4.                             | Вид спорта: дзюдо                                 | 166          | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 10        | -        |
| 1.5.                             | Основы профессионального самоопределения          | 82           | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 4         | -        |
| <b>2.</b>                        | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>160</b>   | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>17</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | -        |
| 2.1.                             | Различные виды спорта и подвижные игры            | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 2.2.                             | Судейская подготовка                              | 54           | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -        |
| 2.3.                             | Спортивное и специальное оборудование             | 26           | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 1         | -        |
| 2.4.                             | Специальные навыки                                | 20           | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | -        |
| 2.4.1.                           | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)     | 6            | -         | 2         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -        |
| <b>3.</b>                        | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>72</b>    | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b> |

**Годовой календарный график обучения на углубленном уровне сложности  
3 и 4 годов обучения**

| Разделы подготовки               |   | Всего час. в | сентябр   | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | феврал    | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август |
|----------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Общий объем часов                |   | 728          | 66        | 69        | 66        | 67        | 69        | 66        | 67        | 66        | 67        | 66        | 50        | 7      |
| Объем часов на 46 учебных недель |   | <b>644</b>   | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>60</b> | <b>59</b> | <b>60</b> | <b>59</b> | <b>43</b> | -      |
| <b>1.</b>                        | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>452</b>   | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>32</b> | -      |
| 1.1.                             | Теоретические основы физической культуры и спорта | 64           | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | -      |
| 1.2.                             | Общая физическая подготовка                       | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -      |
| 1.3.                             | Общая и специальная физическая подготовка         | 98           | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 8         | -      |

|           |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
|-----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1.4.      | Вид спорта: дзюдо                             | 194        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 14        | -        |
| 1.5.      | Основы профессионального самоопределения      | 96         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 6         | -        |
| <b>2.</b> | <b>Вариативные предметные области</b>         | <b>192</b> | <b>17</b> | <b>20</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>11</b> |          |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры        | 64         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | -        |
| 2.2.      | Судейская подготовка                          | 64         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | -        |
| 2.3.      | Спортивное и специальное оборудование         | 32         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | -        |
| 2.4.      | Специальные навыки                            | 26         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 1         | -        |
| 2.4.1.    | Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая) | 6          | -         | 2         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -        |
| <b>3.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                 | <b>84</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b> |

### Расписание учебных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;

-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 3-4 года обучения - не более 4-х академических часов;

Распределение времени в учебном плане базового и углубленного уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и

соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у дзюдоистов соревновательный опыт.

На этап базового уровня зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень. Группы базового уровня подготовки II-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

На углубленном уровне (У1,2) группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к дзюдо, прошедших необходимую подготовку не менее одного



года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Группы углубленного уровня- это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов, ориентированные на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

### **3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности**

#### **3.1.1. Базовый уровень. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### **План теоретической подготовки**

| № | Название темы  | Краткое содержание темы  |
|---|--|--|
| 1 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.  |
| 2 | Личная и общественная гигиена.   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.  |
| 3 | Закаливание организма.   | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.   |
| 4 | Зарождение и развитие борьбы дзюдо.  | История борьбы дзюдо.  |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.                               | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.  |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.   | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.  |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки.  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки.   | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 9  | Физическая подготовка.                         | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация. | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.   |

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 1;2;3-го года обучения:**

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

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

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

**Ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### **Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 4-го года обучения:**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**Тяжелая атлетика.** Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

**Бокс.** Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

**Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, «бедро» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

**Лыжные гонки.** Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 5-го года обучения:**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 1,5 - 3 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

### **Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 6-го года обучения:**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

#### **3.1.2. Вид спорта.**

#### **Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1 года обучения (Б-1). 6 КЮ. Белый пояс**

Тачи-рэй - Приветствие стоя Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами Цуги-аши -  
 Передвижение приставными шагами вперед-назад  
 влево-вправо по диагонали  
 ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90°  
 шагом вперед на 90° шагом назад

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Маэ-кудзуши          | Вперед        |
| Уширо-кудзуши        | Назад         |
| Миги-кудзуши         | Вправо        |
| Хидари-кудзуши       | Влево         |
| Маэ-миги-кудзуши     | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши   | Вперед-влево  |
| Уширо-миги-кудзуши   | Назад-вправо  |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево   |

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

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват - рукав-отворот  
КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕ

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Еко (Сокухо) -укэми | На бок   |
| Уширо (Кохо) -укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) -укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

|                   |  |
|-------------------|--|
| 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                |
| Хиккоми-гаэши     | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху     |
| Тавара-гаэши      | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху            |

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в 2 года обучения (Б- 2). 5 КЮ. Жёлтый пояс.  
 НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                    |   |
|--------------------|---|
| Дэ-аши-барай       | Боковая подсечка под выставленную ногу                  |
| Хидза-гурума       | Подсечка в колено под отставленную ногу                 |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу                 |
| Уки-гоши           | Бросок скручиванием вокруг бедра                        |
| О-сото-гари        | Отхват  |
| О-гоши             | Бросок через бедро подбивом                             |
| О-учи-гари         | Зацеп изнутри голенью                                   |
| Сэои-нагэ          | Бросок через спину с захватом руки на плечо             |
| О-сото-отоши       | Задняя подножка   |
| О-сото-гаэши       | Контрприем от отхвата или задней подножки               |
| О-учи-гаэши        | Контрприем от зацепа изнутри голенью                    |
| Моротэ-сэой-нагэ   | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 4 года обучения (Б-4). 3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                    |  |
|--------------------|--|
| Ко-сото-гакэ       | Зацеп снаружи голенью                                    |
| Цури-гоши          | Бросок через бедро с захватом пояса                      |
| Еко-отоши          | Боковая подножка на пятке (седом)                        |
| Аши-гурума         | Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу   |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу                  |
| Томоэ-нагэ         | Бросок через голову с упором стопой в живот              |
| Яма-араши          | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 6 года обучения (Б-6). 1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|               |   |
|---------------|---|
| О-сото-гурума | Отхват 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      | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)        |
| Кани-басами   | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ  | Бросок обвивом голени (запрещенный прием)             |

**В группах базовой подготовки 1;2 -го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

| Физические качества | Упражнения  |
|---------------------|---|
| Сила                | Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.  |
| Быстрота            | Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.   |
| Выносливость        | Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). |
| Гибкость            | Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.              |
| Ловкость            | Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.   |

**В группах Б-3; используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**В группах Б-4;5; используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» 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.

**3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры**

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Зачетные требования для групп закончивших обучение на базовом этапе с включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике соответствующего года освоения и выполнение норматива 2-го разряда.

## **Углубленный уровень**

### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### **Примерные темы теоретических занятий на углубленном уровне обучения**

##### **Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила**

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

##### **Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России**

##### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

##### **Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений**

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

##### **Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

##### **Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления и при смене поясно-климатических условий**

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Смена поясно-климатических условий.

##### **Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

##### **Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности**

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

#### **Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности**

#### **Тема 10. Пищевые добавки**

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

#### **Тема 11. Допинг - неоправданный риск**

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах углубленной подготовки 1, 2-го года обучения:**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет-ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1 - я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;

2- я станция — борьба за захват - 3 минуты;

3- я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;

4- я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;



- 5- я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;
- 6- я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;
- 7- я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;
- 8- я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;
- 9- я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;
- 10- я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;
- 11- я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;
- 12- я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;
- 13- я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;
- 14- я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;
- 15- я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

### **Вид спорта**

#### **В группах У-1;2 используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовой» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 46 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

### **Судейская практика**

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушьях.

### **Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «ЦГБ». Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### **3.1.7. Требования техники безопасности**

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала; вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в

присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

#### **Тренер, проводящий тренировку, обязан:**

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Принимать меры против обморожений при тренировках в зимних условиях.

6. В местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

7. Знать способы доврачебной помощи.

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировках дзюдо:**

1. Все допущенные к тренировкам спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь)
2. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше квадратного метра на одного спортсмена не допускается).
3. При всех бросках УКЭ (тот, кому проводят бросок при разучивании и отработке приёма) использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
4. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.
5. После окончания тренировки организованный выход спортсменов проводится под контролем тренера.
6. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
7. Строго контролировать спортсменов во время тренировок, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.
8. Немедленно прекращать тренировки при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение.
9. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; соблюдать правила организации и проведения тренировок, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

#### **Свод неукоснительных правил, которые становятся основным законом (своеобразной конституцией) для каждого, кто входит в спортзал:**

- уметь правильно падать и группироваться,
- при отработке бросков и во время тренировочных схваток, страховать партнера, гася удар его тела о покрытие, дергая за рукав в момент падения,
- при выполнении движений в беге и акробатических упражнениях двигаться строго в одном направлении

— бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по стенке. Выработав на уровне условного рефлекса такой порядок движений, спортсмены не будут сталкиваться на встречных курсах.

— никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону,

— болевые приемы проводить плавно, без рывков,

— не оставлять на ковре и татами металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

В правилах соревнований по дзюдо прописан перечень запрещённых действий, которые могут быть опасными для жизни и здоровья участников состязаний:

— в спортивной схватке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом, наносить удары руками, ногами, головой, захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо, проводить болевые приемы рывком, выкручивать руки и ноги, проводить приемы после команды «матэ»;

- за грубое ведение борьбы дзюдоист могут быть строго наказаны;

- мерами наказания являются замечания, предупреждения и дисквалификация.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Многолетнее обучение неразрывно связано с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения обучающегося в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке дзюдоистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и дзюдо, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение бороться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие боевых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

- формирование у дзюдоистов способности решать поставленные перед ним задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательным боям. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером-преподавателем; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются дзюдоистом и тренером-преподавателем в серии последовательных заданий:

- научить юных дзюдоистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных боевых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно

действовать в неожиданных ситуациях боя, формируется на основе повышения специализированных свойств, таких как «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств

| Разделы плана                  | Содержание работы   | Сроки                 |
|--------------------------------|---|-----------------------|
| Трудовое воспитание            | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки  | В течение года        |
|                                | Участие в субботниках   |                       |
|                                | Помощь в оформлении наглядной агитации  |                       |
| Нравственное воспитание        | Состояние и развитие спорта в России  | Сентябрь              |
|                                | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов   | Ноябрь                |
|                                | Беседа с детьми по профилактике беспризорности  | Январь                |
|                                | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»   | Март                  |
|                                | Поход   | Сентябрь              |
| Эстетическое воспитание        | Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований  | В течение года        |
|                                | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»   | Апрель                |
|                                | Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований   | В течение года        |
|                                | Беседа «Красота тела и души»  |                       |
|                                | Акция «Самбисты за здоровый образ жизни»  |                       |
|                                | Экскурсия   |                       |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»   | В течение года        |
|                                | Инструктаж по технике безопасности ПДД.   |                       |
|                                | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»  |                       |
|                                | Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»   |                       |
|                                | Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»   |                       |
|                                | Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»  |                       |
| Работа с одаренными детьми     | Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы) | В течение года        |
|                                | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря федерации самбо  |                       |
| Работа с родителями            | Проведение родительского собрания. (Все группы)   | По мере необходимости |
|                                | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)   |                       |
| Профориентационная работа      | Встреча с знаменитым человеком (спортсменом, тренером)  | Май                   |

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Контрольных упражнения для зачисления на базовый уровень подготовки 1-го года

|   | Развиваемое физическое качество | Упражнения  | Мальчики         | Девочки         |
|---|---------------------------------|---|------------------|-----------------|
| 1 | Координация                     | Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения   | Не менее 10 сек. | Не менее 8 сек. |
| 2 | Сила                            | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во р <sup>аз</sup> )   | Не менее 4       | Не менее 3      |
| 3 | Скоростно-силовое               | Прыжок в длину с места  | Не менее 90 см   | Не менее 70 см  |
| 4 | Гибкость                        | <b>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)</b> |                  |                 |

### Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 2-го года

|   | Развиваемое физическое качество | Упражнения   | Мальчики        | Девочки         |
|---|---------------------------------|--|-----------------|-----------------|
| 1 | Координация                     | Челночный бег 3x10 м   | 10,8-11,0       | 11,8-12,0       |
| 2 | Сила                            | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во р <sup>аз</sup> )  | Не менее 6      | Не менее 5      |
| 3 | Скоростно-силовое               | Прыжок в длину с места   | Не менее 110 см | Не менее 100 см |
| 4 | Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |                 |                 |

Выполнение норматива – 1 балл

Результат превышающий норматив – 2 балла

Результат ниже норматива – 0 баллов

Проходной балл – 4 баллов

### Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 3-го года

|   | Развиваемое физическое качество | Упражнения   | Мальчики        | Девочки         |
|---|---------------------------------|--|-----------------|-----------------|
| 1 | Координация                     | Челночный бег 3x10 м   | 10,3-10,8       | 11,2-11,8       |
| 2 | Сила                            | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во р <sup>аз</sup> )  | Не менее 8      | Не менее 6      |
| 3 | Скоростно-силовое               | Прыжок в длину с места   | Не менее 135 см | Не менее 125 см |
| 4 | Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |                 |                 |

Выполнение норматива – 1 балл

Результат превышающий норматив – 2 балла

Результат ниже норматива – 0 баллов

Проходной балл – 4 баллов

**Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4,5,6 –го года и углубленного уровня подготовки 1 и 2 –го года (юноши)**

| Контрольные нормативы   | Балы | Учебно-тренировочные группы |              |              |              |
|---|------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
|   |      | БУ-4                        | БУ-5         | БУ-6         | УУ-1,2       |
| Прыжок в длину с места, см  | 5    | 190 и лучше                 | 200 и лучше  | 210 и лучше  | 220 и лучше  |
|   | 4    | 180-189                     | 190-199      | 200-209      | 210-219      |
|   | 3    | 170-179                     | 180-189      | 190-199      | 200-209      |
|   | 2    | 160-169                     | 170-179      | 180-189      | 190-199      |
|   | 1    | 159 и хуже                  | 169 и хуже   | 179 и хуже   | 189 и хуже   |
| Подтягивание на перекладине, кол. Раз                               | 5    | 15 и лучше                  | 17 и лучше   | 19 и лучше   | 21 и лучше   |
|   | 4    | 11-14                       | 13-16        | 15-18        | 17-20        |
|   | 3    | 7-10                        | 9-12         | 11-14        | 13-16        |
|   | 2    | 3-6                         | 5-8          | 7-10         | 9-12         |
|   | 1    | 2 и хуже                    | 4 и хуже     | 6 и хуже     | 8 и хуже     |
| Челночный бег, мин  | 5    | 10,10и лучше                | 9,80 и лучше | 9,50 и лучше | 9,20 и лучше |
|   | 4    | 10,11-10,40                 | 9,81-10,10   | 9,51-9,80    | 9,21-9,50    |
|   | 3    | 10,41-10,70                 | 10,11-10,40  | 9,81-10,10   | 9,51-9,80    |
|   | 2    | 10,71-11,00                 | 10,41-10,70  | 10,11-10,40  | 9,81-10,10   |
|   | 1    | 11,01 и хуже                | 10,71 и хуже | 10,41 и хуже | 10,11 и хуже |
| Забегание на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо,5 раз влево, | 5    | 25и лучше                   | 24 и лучше   | 23 и лучше   | 22 и лучше   |
|   | 4    | 25,01-22,00                 | 24,01-27,00  | 23,01-26,00  | 22,01-25,00- |
|   | 3    | 28,01-28,00                 | 27,01-30,00  | 26,01-29,00  | 25,01-28,00  |
|   | 2    | 31,01-31,00                 | 30,01-33,00  | 29,01-32,00  | 28,01-31,00  |
|   | 1    | 34,01 и хуже                | 33,01 и хуже | 32,01 и хуже | 31,01 и хуже |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу      | 1    | пальцами рук коснуться пола |              |              |              |

**Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4,5,6 –го года и углубленного уровня подготовки 1 и 2 –го года (девушки)**

| Контрольные нормативы                 | Балы | Учебно-тренировочные группы |               |               |               |
|---------------------------------------|------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                                       |      | БУ-4                        | БУ-5          | БУ-6          | УУ-1,2        |
| Прыжок в длину с места, см            | 5    | 180 и лучше                 | 190 и лучше   | 200 и лучше   | 210 и лучше   |
|                                       | 4    | 170-179                     | 180-189       | 190-199       | 200-209       |
|                                       | 3    | 160-169                     | 170-179       | 180-189       | 190-199       |
|                                       | 2    | 150-159                     | 160-169       | 170-179       | 180-189       |
|                                       | 1    | 149 и хуже                  | 159 и хуже    | 169 и хуже    | 179 и хуже    |
| Подтягивание на перекладине, кол. Раз | 5    | 12 и лучше                  | 15 и лучше    | 17 и лучше    | 19 и лучше    |
|                                       | 4    | 9-11                        | 12-14         | 13-16         | 15-18         |
|                                       | 3    | 6-8                         | 9-11          | 10-12         | 12-14         |
|                                       | 2    | 2-5                         | 5-8           | 7-10          | 9-11          |
|                                       | 1    | 2 и хуже                    | 4 и хуже      | 6 и хуже      | 8 и хуже      |
| Челночный бег, мин                    | 5    | 13,00 и лучше               | 12,00 и лучше | 11,00 и лучше | 10,00 и лучше |
|                                       | 4    | 13,01-14,00                 | 12,01-13,00   | 11,01-12,00   | 10,01-11,00   |
|                                       | 3    | 14,01-15,00                 | 13,01-14,00   | 12,01-13,00   | 11,01-12,00   |
|                                       | 2    | 15,01-16,00                 | 14,01-15,00   | 13,01-14,00   | 12,01-13,00   |

|   |   |                             |              |              |              |
|---|---|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
|   | 1 | 16,01 и хуже                | 15,01 и хуже | 14,01 и хуже | 13,01 и хуже |
| Забегание на мосту<br>вокруг головы на<br>время 5 раз вправо, 5<br>раз влево, | 5 | 25 и лучше                  | 24 и лучше   | 23 и лучше   | 22 и лучше   |
|   | 4 | 25,01-22,00                 | 24,01-27,00  | 23,01-26,00  | 22,01-25,00- |
|   | 3 | 28,01-28,00                 | 27,01-30,00  | 26,01-29,00  | 25,01-28,00  |
|   | 2 | 31,01-31,00                 | 30,01-33,00  | 29,01-32,00  | 28,01-31,00  |
|   | 1 | 34,01 и хуже                | 33,01 и хуже | 32,01 и хуже | 31,01 и хуже |
| Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>выпрямленными ногами<br>на полу       | 1 | пальцами рук коснуться пола |              |              |              |

### **Уровень подготовленности спортсменов ( юноши, девушки)**

| Баллы      | Уровень подготовленности | Оценка            |
|------------|--------------------------|-------------------|
| 21 и лучше | высокий                  | Отлично           |
| 18-20      | выше среднего            | Очень хорошо      |
| 15-17      | средний                  | Хорошо            |
| 10-13      | ниже среднего            | Удовлетворительно |
| 9 и хуже   | низкий                   | плохо             |



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 13.09.2017 р. н. N 48149)
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов». -М.: Физкультура и спорт, 1988. -133с.
3. Бондарчук А.П. «Периодизация спортивной тренировки». Киев, ЗАТ «Книга», 2005
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». -М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физ/ра и спорт, 1980. -135с.
6. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо. Программа спортивной подготовки для ДЮСШОР»
7. Передельский А.А. «Философия, педагогика и психология единоборств». Учебное пособие. -М.: Физическая культура, 2008. -240с.
8. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. «Многолетняя подготовка Дзюдоистов». -М.: ФиС, 1982. -318с.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и практика Дзюдо». Учебник -М.: Советский спорт, 2011. -448с
10. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) Федерация дзюдо России
11. [yurisakh12.narod.ru](http://yurisakh12.narod.ru) Сайт о традиционном дзюдо.
12. [judo-ua.narod.ru](http://judo-ua.narod.ru) Теоретический материал о дзюдо.