Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

пгт. Белоярский

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждений санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ дзюдо.

ДЗЮДО

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения. Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травм опасных приемов изучаются только в форме ката. Обучающиеся выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) обучающиеся стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). Технический арсенал дзюдо включает в себя: - бросковую технику; - технику удержаний; - технику болевых приёмов на локтевой сустав; - технику удушающих приёмов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Программа направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по дзюдо.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачей данной программы является:

- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- форсированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	**Предметные области**								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2		2		2		2	
1.2	Общая физическая подготовка		60		53		45		35
1.3	Специально физическая подготовка		40		45		50		55
1.4	Технико-тактическая подготовка		38		40		45		50
2	**Контрольно-переводные испытания**		**4**		**4**		**2**		**2**
Всего часов		**144**		**144**		**144**		**144**	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объём материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития дзюдо	0,10			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,10			
3	Строение и функция организма человека	0,10	0,10	0,25	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0,10	0,10	0,20	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ	0,10	0,20	0,10	

	жизни				
6	Основы спортивного питания	0,10			
7	Требования техники безопасности на занятиях по дзюдо	0,10	0,15		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,10	0,10	0,10	
9	Правила соревнований по дзюдо	0,10	0,25	0,25	1
ИТОГО:		**2**	**2**	**2**	**2**

Краткое содержание тем:

- *История развития дзюдо*.

Возникновение и развитие дзюдо, как вида спорта. Характеристика дзюдо, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по дзюдо. Победа российских дзюдоистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- *Гигиенические занятия, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- *Основы спортивного питания.*

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- *Требования техники безопасности на занятиях по дзюдо.*

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по дзюдо, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка дзюдоистов.

- *Правила соревнований по дзюдо.*

Разбор правил соревнований по дзюдо. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по дзюдо. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения.
- для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.
- упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

группировка – сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке;

кувырки – вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; стойка на лопатках;

поворот – боковой поворот с помощью и без;

упоры – головой о ковер; упор присев, лежа;

висы – на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе;

мост – из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью; связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

равновесие – ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч), гантели – постепенно до 1 кг повороты в полуприседе, в приседе.

1.4. Технико-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Техника:

Стойки (ShiSei) — основа любых технических приёмов в дзюдо. Выделяют высокую, низкую, среднюю, левую и правую стойки. В начальной подготовке учат естественному положению: ноги на ширине плеч, вес тела перенесён на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.

Передвижения:

- аюми-аши — передвижение обычными шагами;
- цуги-аши — передвижение приставными шагами вперёд, назад, влево, вправо, по диагонали.

Тай-сабаки — повороты (перемещения тела).

Самостраховка и страховка партнёра — обязательные элементы обучения. Учат правильно падать после бросков, чтобы не травмироваться самому и не навредить партнёру.

Простые технические действия в партере и стойке:

- базовые положения для перехода в партер;
- взаимодействие с партнёром в партере и стойке;
- чувство дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя);
- чувство «края и центра татами»;
- способы передвижений и поворотов в пределах татам

Тактика:

Анализ противника. Даже на начальном уровне важно наблюдать за стилем и предпочтениями соперника. Это может включать определение его сильных и слабых сторон, изучение любимых приёмов и стратегий, оценку физической подготовки. На этапе СОГ 1 это может быть базовым навыком, который развивается постепенно.

Управление дистанцией. Правильное управление дистанцией — ключевой аспект тактики. Дзюдоист должен уметь подходить к противнику на оптимальное расстояние для выполнения броска и удаляться, чтобы избежать атак. На начальном уровне это может сводиться к базовым навыкам сближения (подшагивание, подтягивание к партнёру) и отдаления (отшагивание, отталкивание).

Ритм и темп. На продвинутых уровнях важно управлять ритмом поединка — изменять темп атак, создавать паузы для сбивания ритма противника. На начальном этапе это может быть простым навыком варьирования скорости движений в рамках базовых упражнений.

Создание удобных ситуаций для атаки. Тактическая подготовка включает развитие умения корректировать план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки. На этапе СОГ 1 это может означать обучение выбору момента для выполнения базового приёма (например, подсечки или броска через бедро) после того, как противник совершит ошибку или окажется в неустойчивом положении.

Простые обманные движения. На начальном уровне могут изучаться элементарные приёмы маскировки намерений, например, ложные движения руками или корпусом, чтобы спровоцировать противника на ошибку

2 год обучения (СОГ-2)

Техника:

Самостраховка. Включает кувырок вперёд с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховку при падении со скамейки или с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши). Используются движения вперёд (тяга, рывок), назад (упор, толчок), вправо, влево, а также комбинации этих движений.

Захваты для бросков. Изучаются захваты рукавов и пояса (сзади, спереди), через одноимённое плечо, с скрещиванием захваченных рук, с использованием рук и ног снаружи и изнутри, а также захваты одной руки двумя.

Имитация бросков. Включает проговаривание бросков вслух и без голоса, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы.

Поединки с односторонним сопротивлением. Тренировочные схватки с партнёром, который оказывает сопротивление.

Удержания. Например, удержание сбоку, поперёк, сверху, со стороны головы.

Перевороты. Например, захватом за дальнюю руку или за дальнюю руку и бедро.

Тактика:

Выведение противника из равновесия (кузуши). Используются различные движения: вперёд (тяга, рывок), назад (упор, толчок), вправо, влево, а также их комбинации (например, движение вперёд-влево, вперёд-вправо, назад-вправо, назад-влево).

Захваты для проведения бросков. Например, захваты за рукава и пояса (сзади, спереди), через одноимённое плечо, скрещивание захваченных рук, использование рук и ног снаружи или изнутри, одной руки двумя.

Обманные действия. К ним относятся угрозы, вызовы, комбинации, контратаки.

Сбор информации о противнике. Учитываются вес, рост, физическое развитие.

Постановка цели поединка. Например, победить или не дать победить противнику.

Планирование действий перед поединком. Например, перед схваткой с конкретным соперником можно спланировать проведение конкретных бросков, удержаний и добиться их успешного выполнения.

Использование передвижения противника по татами. Применяются противонаправленные и однонаправленные выведения из равновесия, комбинации бросков.

Для развития тактического мышления в тренировочном процессе могут использоваться:

- учебные схватки с партнёром, который сопротивляется не в полную силу и периодически создаёт благоприятные условия для выполнения приёма;
- поединки с односторонним сопротивлением;
- моделирование реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;
- поединки с более сильным противником или с задачей выполнить атакующие действия.

3 год обучения (СОГ-3)

Техника:

Захваты для проведения бросков. Например, захваты рук под плечо, на плечо, за отворот на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноимённого отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника. Например, с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок. Например, становясь на одно или два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок. Например, влево — вперёд, вправо — вперёд, влево — назад, прямо, вправо — назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов, комбинаций, контрприёмов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Тактика проведения технико-тактических действий. Например, зацеп изнутри — отхват, зацеп снаружи — задняя подножка на пятке, зацеп стопой — захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка — бросок.

Поединки со сменой партнёров — 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тактика:

Подготовка к поединку:

- **Сбор информации о противнике.** Учитываются вес, рост, физическое развитие.
- **Постановка цели поединка.** Цель — победить или не дать победить противнику.
- **Планирование действий.** Перед поединком с конкретным соперником спортсмен задумывает конкретные приёмы и стремится их успешно выполнить.

Использование тактических приёмов:

- **Сковывающие, опережающие, выводящие из равновесия действия.** Они помогают создать условия для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых приёмов.
- **Обманные действия.** К ним относятся угрозы, вызовы, комбинации, контратаки.
- **Смена уровней атаки в нападении и защите.**
- **Использование благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и умение их создавать.**

Тактические действия при выполнении атакующих и защитных приёмов:

- **Создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия.**
- **Действия, которые заставляют соперника нарушить своё равновесие в нужном направлении.** Это помогает поставить соперника в неудобные и неустойчивые положения, вызвать напряжение его силы и создать благоприятные условия для бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются в умении использовать благоприятные условия, возникающие в ходе поединка, и создавать их.

Тактика в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

Многократное выполнение приёмов в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении.

- **Поединки с односторонним сопротивлением** (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
- **Использование имитационных упражнений** — имитация приёмов без партнёра и с партнёром.

Развитие волевых качеств: решительности, настойчивости, выдержки, смелости.

4 год обучения (СОГ-4)

Техника:

Стойки (сизей). Изучаются различные стойки: высокая, низкая, средняя, левая, правая.

Передвижения (синтай). Включают обычные шаги, подшагивание, повороты на 90°, 180° с подшагиванием в разных стойках.

Дистанции. Определяются как вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

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

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

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением.

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

Тактика:

Сбор информации о противнике. Учитываются вес, рост, физическое развитие соперника.

Постановка цели поединка. Цель может быть — победить или не дать победить противнику.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий. К ним относятся угрозы, вызовы, комбинации и контратаки для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых приёмов.

Смена уровней атаки в нападении и защите. Это помогает создавать неожиданные ситуации в поединке.

Планирование конкретных приёмов перед поединком с определённым соперником. Например, выбор определённых бросков или удержаний и их успешное выполнение в ходе схватки.

Проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера. Это помогает совершенствовать тактические навыки в условиях, приближенных к соревновательным.

Использование определённых форматов поединков. Например, проведение схватки по формуле «2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лёжа».

Дополнительные аспекты подготовки:

Тактическое мышление. Важно уметь мысленно моделировать намерения соперника до того, как они будут реализованы в действиях.

Реагирование на действия соперника. Это возможно при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, которые определяют эффективность решения этих задач.

1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 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) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. 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. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако, чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

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, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на ногах (на руках). Для преодоления силы активного сопротивления противника-толчки ладонями в ладони (задача-вывести противника из равновесия); перетягивание, держась за руку; толчки плечом, прыгая на одной ноге.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

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.

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 ковру 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 метров; 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 штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 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 – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I 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, 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, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает 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, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	2								
2	Общая физическая подготовка	**60**	3	7	7	7	7	7	7	7	8
3	Специально физическая подготовка	**40**	3	4	4	4	4	4	4	7	6
4	Техническая – тактическая подготовка	**38**		7	5	7	3	5	7	4	
5	Контрольно-переводные испытания	**4**	2								2
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	40	4
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	45	45	7
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
4	Техническая – тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	15	3
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	40	4
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
3	Специальная физическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
4	Техническая – тактическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	45	45	45	45	45	45	45	45	8
3	**Специальная физическая подготовка.**		45	45	45	45	45		45	6
4	Техническая – тактическая подготовка									
5	**Контрольно-переводные испытания**	45						45		2
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	2								
2	Общая физическая подготовка	**53**	3	6	6	6	6	6	6	6	8
3	Специально физическая подготовка	**45**	3	5	5	5	5	5	5	6	6
4	Техническая – тактическая подготовка	**40**		7	5	7	3	5	7	6	
5	Контрольно-переводные испытания	**4**	2								2
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	25	6
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	30	5
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	35	40	40	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	40	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	25	25	20	25	35	35	35	35	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	35	30	20	20	20	20	20	5
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	45	45	35	35	35	45	40	6
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	35	35	35	35	35	5
4	Техническая – тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	15	3
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	40	40	40	30	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	20	20	20	45	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	30	35	35	35	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	20	20	5
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	45	45	45	45	45	45	45	45	8
3	**Специальная физическая подготовка.**		45	45	45	45	45		45	6
4	Техническая – тактическая подготовка									
5	**Контрольно-переводные испытания**	45						45		2
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	2								
2	Общая физическая подготовка	**45**	3	6	6	6	6	6	6	6	
3	Специально физическая подготовка	**50**	4	5	5	5	5	5	5	6	10
4	Техническая – тактическая подготовка	**45**		7	5	7	3	5	7	6	5
5	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	25	6
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	30	5
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	30	30	30	30	35	40	40	35	6
3	**Специальная физическая подготовка.**	30	30	30	30	25	20	20	40	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	**Контрольно-переводные испытания**									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**										
2	**Общая физическая подготовка.**	25	25	20	25	35	35	35	35	35	6
3	**Специальная физическая подготовка.**	30	30	35	30	20	20	20	20	20	5
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	**Контрольно-переводные испытания**										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	45	45	35	35	35	45	40	6
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	35	35	35	35	35	5
4	Техническая – тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	15	3
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	40	40	40	30	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	20	20	20	45	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	30	35	35	35	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	20	20	5
4	Техническая – тактическая подготовка.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**90**	**45**	**90**	**10**
3	**Специальная физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**				**5**
4	Техническая – тактическая подготовка							**45**		**1**
5	**Контрольно-переводные испытания**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**
Продолжительность занятий (мин)										

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	2								
2	Общая физическая подготовка	**35**	3	6	6	4	4	4	4	4	
3	Специально физическая подготовка	**55**	4	5	5	6	6	6	6	7	10
4	Техническая – тактическая подготовка	**50**		7	5	8	4	6	8	7	5
5	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	25	6
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	30	5
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	35	40	40	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	40	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	8
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**								
2	**Общая физическая подготовка.**	25	25	25	25	25	25	30	4
3	**Специальная физическая подготовка.**	40	40	40	40	40	40	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	30	4
5	**Контрольно-переводные испытания**								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	20	20	20	20	20	20	20	40	4
3	**Специальная физическая подготовка.**	30	30	30	30	40	40	40	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка	40	40	40	40	30	30	30	20	6
5	**Контрольно-переводные испытания**									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	8
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	7
4	Техническая – тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	7
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**									
2	**Общая физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**90**	**45**	**90**	**10**
3	**Специальная физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**				**5**
4	Техническая – тактическая подготовка							**45**		**1**
5	**Контрольно-переводные испытания**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**
Продолжительность занятий (мин)										

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий дзюдо; спортивный инвентарь (штанги, турник, скакалки, гантели, маты, гимнастические скамейки, будо маты и т.д.); обучающимся необходимо на занятиях находиться в экипировке дзюдоиста (кимоно для дзюдо).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции дзюдо, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

- Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Контрольные нормативы по борьбе дзюдо для группы СОГ-1, СОГ-2

ОФП

Контрольные нормативы	СОГ - 1						СОГ - 2					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	12	8	-	-	-	20	17	13

Челночный бег 3*10 м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-	9	7	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	7	8	6	4	25	20	15	14	11	8
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	19	14	9	12	8	5	30	25	20	17	14	10

СФП

Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения	Количество бросков	Оценка выполнения
Выполнения бросков за 10 секунд (на скорость)	СОГ-1		СОГ-2	
	2	Удовлетворительно	14	Удовлетворительно
	3	Хорошо	16	Хорошо

Контрольные нормативы по борьбе дзюдо для группы СОГ-3, СОГ-4

ОФП

Контрольные нормативы	СОГ - 3						СОГ - 4					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	22	20	15	-	-	-	27	25	20
Челночный бег 10 по 10 м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8	26,4	26,8	27,2	29,7	30,4	31,0
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	-	-	-	18	15	14	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	40	35	30	15	12	10	49	44	24	21	18	16
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	35	30	25	20	18	15	41	36	31	25	23	20

СФП

Наименование норматива	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
	СОГ-3		СОГ-4	
Выполнения 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,00	26,00	17,00	22,00
Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек.)	19,00	25,00	13,00	19,00
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,00	28,00	22,00	25,00

Зачетные требования

Критерии освоения техники и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Низкий (удовлетворительно)	Выполнил с грубыми ошибками.
Средний (хорошо)	Выполнил с незначительными ошибками.
Высокий (отлично)	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнения основных атакующих и защитных действий в сойке и при борьбе лёжа.

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у дзюдоистов, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организованно. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по дзюдо.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
- Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «САМ», 1995.
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
- Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просве-щение, 1993. - 128 с.
- Каплин В.Н., ЕгановА.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
- Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
- Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с. 15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный ре-зультат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
- Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
- Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
- Тищенков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
- Моргунов Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо //Теор. и практ. физ. культ., 1980, № 9. – С. 24–29.
- Моргунов. Ю. А., Харламов В. И., Юсупов Х. И. Совершенствование спортивного мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1975. – С. 46–48.

- Наталов Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания. Дисс. канд. пед. наук. М., 1975. – 180 с.
- Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, «Просвещение» 1991 год.

Аудиовизуальные средства

- Видеозаписи с соревнований различного уровня
- Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»

Интернет-ресурсы

- http://www.judo.ru/
- http://www.mir-judo.ru/
- http://judobelarus.com/
- http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен С 06.08.2025 по 06.08.2026