


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое  
Волоконовского района Белгородской области»**

<p>«РАССМОТРЕНО» На педагогическом совете Протокол № 3 от «11» января 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместителем директора Н.О. Остапенко <i>Н.О.</i> «11» января 2021г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» С. В. Еубин Приказ № 7 «11» января 2021 г.</p> 
--	---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дзюдо»  
(спортивно-оздоровительный этап)**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст учащихся: **7-18 лет**

Срок реализации: **3 года**

**Автор-составитель:**

тренер-преподаватель  
Дронов Марк Игоревич

п. Пятницкое  
2021 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	стр. 3
Учебный план.....	стр. 5
Методическая часть.....	стр. 6
Система контроля.....	стр. 14
Условия реализации образовательной программы.....	стр.15
Используемая литература.....	стр.16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», Устава Учреждения, санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое».

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Реализуется программа на базе МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое».

**По уровню усвоения** – разноуровневая.

**По типу программа** – общеразвивающая.

**По цели обучения** - спортивно - оздоровительная.

**По виду программа** - модифицированная.

**Возраст детей**-7-18 лет.

**Форма организации занятий**-аудиторная

**Формы и режим аудиторных занятий:**

- тренировочные и индивидуальные занятия;
- соревнования.

На занятиях используются видеозаписи соревнований по дзюдо с наглядной демонстрацией изучаемых приемов.

**Цель программы:**

укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

**Задачи:**

*Обучающая:*

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

*Развивающая:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

*Воспитательная:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** состоит в том, что в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются

положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм.

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

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

**Отличительные особенности** данной программы – доступность и упрощенность. По ней могут обучаться дети с 7 лет.

**Срок реализации программы**-3 года

Продолжительность учебного года 36 недель (108 часов) непосредственно в условиях спортивной школы.

Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Период занятий с 1 сентября по 31 мая.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

Количество обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должно превышать 25 человек.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

*1 - 2 год обучения (стартовый)*

*Должны знать:*

- назвать и выполнять техническое (тактическое) действие в стандартных условиях согласно программе;
- уложиться в зачетные требования для развития физических качеств: бег на 30 метров, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине за 20 секунд, челночный бег 4\*10 метров, приседание с партнером на плечах равным по весу.

*Иметь представление:*

- связи занятий дзюдо с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности человека;
- режиме дня и личной гигиене;
- теоретических компонентах двигательной культуры борьбы дзюдо.

*Должны уметь:*

- выполнять комплексы упражнений;
- играть в предлагаемые подвижные игры;
- передвигаться в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- уметь демонстрировать уровень физической подготовленности.

*3 год обучения (базовый)*

*Должны знать:*

- выполнить нормативы по технике 4кю, оранжевый пояс – согласно

программе по физической подготовке – согласно нормативам для контроля развития физических качеств на соревнованиях и тренировочных занятиях

*Иметь представление:*

- об истории борьбы дзюдо, олимпийских игр, физических качествах человека и общих правилах определения уровня их развития.

*Должны уметь:*

- определять уровень физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости);
- демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	август	36	108	108 часов	3 раза в неделю по 45 мин
2 год	сентябрь	август	36	108	108 часов	3 раза в неделю по 45 мин
3 год	сентябрь	август	36	108	108 часов	3 раза в неделю по 45 мин

### Учебно-тематический план

Разделы программы	Всего	Теория	Практика	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации
1.Физическая подготовка.	20	4	16	Наблюдение. Зачет. Игры.
2.Технико-тактическая подготовка.	42	12	30	Наблюдение. Зачет. Игры.
3.Психологическая подготовка: а) волевая подготовка; б) нравственная подготовка	12	6	6	Наблюдение. Зачет. Игры. Соревнование.
4.Теория, практика и методика освоения дзюдо: а) техника дзюдо; б) инструкторская практика в) судейская практика; г) зачеты; д) восстановительные мероприятия	24	12	12	Наблюдение. Анализ. Тестирование.
5.Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	10	2	8	Соревнование. Результативность за год
<b>ИТОГО:</b>	108	36	72	.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения**

#### ***1. Физическая подготовка.***

##### **1.1. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в процессе тренировок с партнером.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

##### **1.2 Общая физическая подготовка.**

*Упражнения для развития общих физических качеств:*

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в упражнениях из других видов спорта, подвижных играх.

#### ***2. Техничко-тактическая подготовка***

##### **2.1 Основы техники.**

Стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховка, самостраховка партнера.

Оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Сближение с партнером – «подшагивание», подтягивание к партнеру, подтягивание партнера - «отшагивание», отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения.

*Броски.*

Боковая подсечка

Передняя подсечка в колено

Передняя подсечка

Бросок через бедро скручиванием

Отхват

Бросок через бедро

Зацеп изнутри

Бросок через спину

*Приемы борьбы лежа.*

Удержание сбоку

Удержание сбоку с выключением руки

Удержание поперек

Удержание со стороны головы захватом пояса

Удержание верхом

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

Самооборона.

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

##### **2.2 Основы тактики.**

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов.

Техника ведения поединка.

Техника участия в соревнованиях.

### **3. Психологическая подготовка**

3.1 Волевая подготовка.

*Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо.*

Решительности, настойчивости, выдержки, смелости.

3.2 Нравственная подготовка.

*Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо.*

(Трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность).

### **4. Теория, практика и методика освоения дзюдо**

4.1 Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

4.2 Техника дзюдо.

4.3 Инструкторская практика.

4.4 История дзюдо.

4.5 Запрещенные приемы в дзюдо.

4.6 Правила в дзюдо.

4.7 Строение тела, его особенности.

*4.8 Восстановительные мероприятия.*

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Восстановительное плавание.

### **5. Соревновательная подготовка.**

Участие в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

## **Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения**

### **1. Физическая подготовка**

1.1. Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в процессе тренировок с партнером.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

1.2 Общая физическая подготовка.

*Упражнения для развития общих физических качеств:*

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в упражнениях из других видов спорта, подвижных играх.

### **2. Техничко-тактическая подготовка**

2.1 Основы техники.

Стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховка, самостраховка партнера.

Оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Сближение с партнером – «подшагивание», подтягивание к партнеру, подтягивание партнера - «отшагивание», отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения.

*Броски.*

Боковая подсечка

Передняя подсечка в колено

Передняя подсечка

Бросок через бедро скручиванием

Отхват

Бросок через бедро

Зацеп изнутри

Бросок через спину

*Приемы борьбы лежа.*

Удержание сбоку

Удержание сбоку с исключением руки

Удержание поперек

Удержание со стороны головы захватом пояса

Удержание верхом

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

Самооборона.

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

2.2 Основы тактики.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов.

Техника ведения поединка.

Техника участия в соревнованиях.

### ***3. Психологическая подготовка***

3.1 Волевая подготовка.

*Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо.*

Решительности, настойчивости, выдержки, смелости.

3.2 Нравственная подготовка.

*Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо.*

(Трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность).

### ***4. Теория, практика и методика освоения дзюдо***

4.1 Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

4.2 Этикет в дзюдо.

4.3 Инструкторская практика.

4.4 История дзюдо.

4.5 Запрещенные приемы в дзюдо.

4.6 Правила в дзюдо.

4.7 Строение тела, его особенности.

4.8 *Восстановительные мероприятия.*

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Восстановительное плавание.

### ***5. Соревновательная подготовка***

Участие в 2-4 соревнованиях во второй половине года.

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**3 год обучения**



## **1. Физическая подготовка**

### **1.1 Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития мышц шеи.*

- поединки для развития силы
- поединки для развития быстроты
- поединки для развития выносливости
- поединки для развития гибкости
- поединки для развития ловкости

### **1.2 Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты.

*Гимнастика.* Для развития гибкости.

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы.

*Спортивная борьба.* Для развития быстроты.

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

*Лыжные гонки.*

*Плавание.*

## **2. Техничко-тактическая подготовка**

### **2.1 Техника.**

Самостраховка, выведение противника из равновесия «кузуши», захваты для проведения бросков, проведение поединков с односторонним сопротивлением, имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Броски.

Задняя подсечка

Подсечка изнутри

Бросок через бедро захватом ворота

Бросок через бедро с захватом ворота и рукава

Подсечка в темп шагов

Передняя подножка

Подхват под две ноги

Подхват изнутри

Приемы борьбы лежа.

Удержание сбоку захватом из-под руки

Удержание сбоку захватом своей ноги

Обратное удержание сбоку

Удержание со стороны головы захвата руки и пояса

Удержание поперек захватом дальней руки

Удержание верхом захватом руки

Самооборона.

Защита от ударов: прямого удара, сбоку, наотмашь.

Защита от ударов ногой снизу.

### **2.2 Тактика.**

*Тактика проведения технико-тактических действий.*

Однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.

*Тактика ведения поединка.*

- сбор информации
- оценка обстановки
- цель поединка

*Тактика участия в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку – разминка, настройка.

### **3. Психологическая подготовка**

#### *3.1 Волевая подготовка.*

*Упражнения для воспитания волевых качеств:*

смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

#### *3.2 Нравственная подготовка.*

Поведение в школе, в секции, дома.

Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

### **4. Теория, практика и методика освоения дзюдо**

#### *4.1 Теория и методика освоения дзюдо.*

#### *4.2 Основы техники.*

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

#### *4.3 Методика тренировки.*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

#### *4.4 Правила соревнований.*

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

#### *4.5 Классификация техники дзюдо.*

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

#### *4.6 Анализ соревнований.*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### *4.7 Судейская практика*

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

#### *4.8 Рекреация. Отдых и восстановление.*

*Восстановительные мероприятия.*

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **5. Соревновательная подготовка**

5.1 Участие в 3 – 6 соревнованиях в течение года.

5.2 Зачетные требования.

**Формы обучения:**

- очная;
- очная с использованием дистанционных образовательных технологий (платформа Zoom);
- с использованием видео-уроков на сайте ДЮСШ п. Пятницкое <http://fok31.my1.ru/>;
- с использованием видео-уроков в сети интернет;
- с использованием социальных сетей (WhatsApp, Vaber т.д).

#### **Формы дистанционных занятий:**

- чат-занятие — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренеров-преподавателей и обучающиеся – Viber, WhatsApp;
- веб-занятие — занятия, тренировки, практикумы и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет (возможно как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренеров-преподавателей);
- применение платформы Zoom;
- видео уроки.

#### **Структура занятия**

1. Организационный момент. Подготовка обучающихся к учебному занятию (наличие спортивной формы, обуви, справки от врача, если ребенок был ранее болен).
2. Подготовительная часть занятия (общеразвивающие упражнения).
3. Основная часть занятия: (техничко-тактические упражнения, овладение новыми приёмами, умениями, навыками, подвижные игры, поединки).
4. Упражнения на восстановление.
5. Подведение итогов занятия.

Техника дзюдо строится на основе усвоения различных приемов, стилей и направлений.

Дзюдо является базой обучения работе руками и ногами на ближней, средней и дальней дистанции. В ближнем бою используются броски, удержание, волевые приемы.

При обучении техники страховки, само-страховки, падений используется следующий порядок обучения:

- разминка;
- показ приема или движения в быстром и медленном исполнении (педагог или старший воспитанник);
- выполнение приема каждым воспитанником под контролем тренера;
- отработка приема индивидуально, в паре, в группе.

Степень физических нагрузок от занятия к занятию увеличивается поэтапно, на основе уже достигнутых воспитанниками результатов с обязательной сменой спортивных занятий: игра с мячом, прыжки (разных видов), бег, спортивные и подвижные игры. Изучение новых приемов осуществляется в первой половине основной части тренировок. Совершенствование и отработка изученного на занятии приема производится во второй половине занятия.

Упражнения для разминки и общего развития детей подбираются таким образом,

чтобы они развивали силу, выносливость, точность выполнения приема. При этом используются различные способы психологического воздействия на обучаемых: (цветные пояса, маски, раскраска лиц соперника, форменная одежда, шумовые и световые эффекты, непривычные условия проведения поединка, неопределенность в выборе соперника) все это помогает подготовить психику воспитанников к предстоящим испытаниям.

### ***Методы обучения***

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

***Словесные методы:*** беседы, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей;

***Наглядный метод:*** практический показ движений педагогом;

***Практический метод:*** повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки;

***Игровой метод*** - организация двигательной активности в форме подвижных и малоподвижных игр;

***Соревновательный метод:*** использование упражнений в соревновательной форме.

***Метод систематичности*** предопределяет последовательность изложения материала всего курса спортивно-оздоровительной гимнастики, соотношение практической и теоретической частей урока;

***Метод сознательности и активности*** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия.

***Метод доступности и индивидуализации*** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

### ***Организация безопасности при реализации программы***

***Требования к тренерско-преподавательскому составу*** в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

***Требования к спортсменам*** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение

спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; 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;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

#### **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

### Контрольные нормативы первого года обучения

Контрольные упражнения	Баллы					
		4	3	5	4	3
				девочки		
Подтягивание в висе лежа раз	10-11	8-9	6-7	8-9	6-7	4-5
Прыжок в длину с места, см	110-115	105-110	95 - 100	95 - 100	85 - 90	75 - 80
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	9,6	10,0	10,42	10,2	10,6	11,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

### Контрольные нормативы второго года обучения

Контрольные упражнения	Баллы					
	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине, раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	115 – 120	110 – 115	100 – 110	100 – 110	90 – 100	80 – 90
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	9,8	10,2	10,4	10,4	10,8	11,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

## Контрольные нормативы третьего года обучения

Контрольные упражнения	Баллы					
	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, раз	6	5	4	15 – 20	12 – 15	10 – 12
Прыжок в длину с места, см	145 – 150	140 – 145	130 – 140	135 – 140	125 – 135	115 – 125
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 30 м, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег на 1000 м	Без учета времени					

### 5. Условия реализации образовательной программы

#### Кадровое обеспечение

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	Дронов Марк Игоревич	
<b>Должность</b>	Тренер-преподаватель	
<b>Преподаваемые дисциплины</b>	Дзюдо	
<b>Образование</b>	Высшее. Воронежский институт физической культуры	
<b>Квалификационная категория</b>	нет	
<b>Данные о повышении квалификации</b>	нет	
<b>Стаж работы</b>	<i>всего</i>	<i>педагогический</i>
	0	0

#### Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал ДЮСШ с татами.

Спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели, гири спортивные;
- канат для перетягивания;
- спортивные снаряды (гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина для подтягивания);
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гантели (1-3 кг.).

**Информационные ресурсы:**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Телевизор.

#### **Интернет-ресурсы:**

Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/>. Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/>.

### **6. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003., 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. Советский спорт, 2009., 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.