

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2022 № 1

Утверждена  
приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1"", CN=Головкин Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_sduwog\_1@mail.ru Основание: я  
подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2022-10-12 11:01:59

**«ДЗЮДО:**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня  
сложности 1 года обучения  
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Дзюдо» для группы базового уровня сложности 1 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Дзюдо».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	<b>на базовом уровне сложности:</b> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	9-10 лет
Объём тренировочной нагрузки	6/276
Наполняемость группы	15-25 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 1 – 2 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - развитие физических способностей (силовых,

	<p>скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками</li></ul>
--	--



**План-график  
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 1 года обучения**

<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Итого</b>
<b>Обязательные предметные области</b>													
Теоретическая подготовка	4	4	2	3	1	3	3	4	2	1	1	0	<b>28</b>
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	4	5	5	6	4	6	4	0	<b>57</b>
Вид спорта	5	6	5	6	3	5	5	5	4	6	5	0	<b>55</b>
<b>Вариативные предметные области</b>													
Различные вида спорта и подвижные игры	3	3	2	3	1	3	3	3	1	4	2	0	<b>28</b>
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	0	0	<b>28</b>
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	1	3	3	3	1	2	2	0	<b>28</b>
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	<b>1 раз в год</b>												
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>согласно календарю</b>												
Самостоятельная работа	0	0	2	0	12	2	2	0	6	2	2	0	<b>28</b>
<b>Аттестация</b>													
Промежуточная аттестация									4				<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>276</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Критерии освоения технических и тактических действий**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях</b>
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

### **Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения**

Для зачисления детей в группу базового уровня подготовки первого года обучения используются следующие упражнения:

- бег 30 м. (оценка быстроты);
- челночный бег 3х10м (оценка координации);
- 6-тиминутный бег (оценка выносливости);
- подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики) (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса (девочки) (кол-во раз) (оценка силы);
- подъем туловища, лежа на спине (раз) (оценка силовой выносливости);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости);
- подъем туловища, лежа на спине за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств);
- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдано	не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 3 раз		1	0

### Нормативы для промежуточной аттестации для групп базового уровня подготовки

Нормативы	Б-1		Б-2		Оценка	
	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	1
6-ти минутный бег	900	700	950	750	0	1
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Наклон вперед из положения сидя, см	2	4	3	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2		3		1	0
Кувырок через левое плечо	выполнить	выполнить			1	0
Кувырок через	выпол	выпол			1	0



правое плечо	нить	нить				
Удержание положения «борцовский мост» (сек.)			3	3	1	0
Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек)			25	25	1	0

## «ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

### СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочные занятия носят оздоровительный и воспитательный характер
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	

## ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и самоответственности</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	<p>Тренировочные занятия носят оздоровительный и воспитательный характер</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и самоответственности</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения</p>	<p>Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Игра «Борьба с поясами» Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и самоответственности</p>	<p>Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.</p>	

## МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Подвижные игры Изучение технических действий, технико-тактическая подготовка в стойке Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Подвижные игры Изучение технических действий, технико-тактическая подготовка в стойке Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП базовые схватки (движение с захватами, выведение из равновесия, срывы-освобождение от захвата) Подвижные игры Изучение технических действий, технико-тактическая подготовка в стойке Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	

## ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП Подвижные игры Развитие силовых качеств Повторение технических приемов Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП Подвижные игры Развитие силовых качеств Повторение технических приемов Повторение приемов самостраховки Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от планирования летнего отдыха в загородном спортивном лагере
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения. Акробатические упражнения	Комплекс ОФП Подвижные игры Развитие силовых качеств Повторение технических приемов Повторение приемов самостраховки Воспитание коллективных действий Воспитание трудолюбия и ответственности	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Татами

Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения

Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)

Гири спортивные 16,24 и 32 кг

Канат для перетягивания

Манекены тренировочные для борьбы  
(разного веса)

Мячи:

Баскетбольный

Футбольный

Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Тренажер кистевой фрикционный

Штанга тяжелоатлетическая с набором

«блинов» разного веса

Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства

Весы до 150кг

Стол + стулья

Технические средства ухода за местами занятий

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основная литература

1. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
4. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
5. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
6. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
7. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
8. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
10. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
11. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.
12. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

### Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>