

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\_soduswor\_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 углубленного**  
**уровня сложности 2 года обучения**  
**Срок реализации – 1 год**

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Дзюдо» для группы углубленного уровня сложности 2 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 углубленном уровне сложности:</b><br>– положительная тенденция социализации учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.   |
| Срок реализации программы                 | 1 год  |
| Минимальный возраст зачисления            | 14-15 лет  |
| Объём тренировочной нагрузки              | 12/552   |
| Наполняемость группы                      | 10-14 человек  |
| Организация тренировочного процесса       | основные формы осуществления тренировочного процесса:<br>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;<br>- медико-восстановительные мероприятия;<br>- тестирование и контроль.<br>Продолжительность одного занятия не должна превышать:<br>на углубленном этапе 2–3 академических часов.<br>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<br>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>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 углубленного уровня сложности 2 года обучения**

| Содержание   | Сентябрь                  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август   | Итого      |
|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| <b>Обязательные предметные области</b>                                 |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
| Теоретическая подготовка   | 5                         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 0        | <b>55</b>  |
| Общая и специальная физическая подготовка                              | 8                         | 8         | 8         | 8         | 5         | 7         | 7         | 7         | 8         | 7         | 5         | 0        | <b>78</b>  |
| Основы профессионального самоопределения                               | 8                         | 8         | 8         | 9         | 5         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 5         |          | <b>83</b>  |
| Вид спорта   | 11                        | 11        | 11        | 11        | 7         | 11        | 11        | 11        | 11        | 10        | 5         | 0        | <b>110</b> |
| <b>Вариативные предметные области</b>                                  |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
| Различные виды спорта и подвижные игры                                 | 4                         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         | 0        | <b>46</b>  |
| Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка) | 7                         | 7         | 7         | 5         | 3         | 4         | 5         | 6         | 3         | 6         | 3         | 0        | <b>56</b>  |
| Спортивное и специальное оборудование                                  | 3                         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 0        | <b>39</b>  |
| Судейская подготовка   | 2                         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 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   | 2                         | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 0        | <b>15</b>  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия                                 | <b>согласно календарю</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
| Самостоятельная работа   | 0                         | 0         | 3         | 0         | 17        | 3         | 2         | 0         | 3         |           | 0         | 0        | <b>28</b>  |
| <b>Аттестация</b>  |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |            |
| Итоговая аттестация  |                           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |          | <b>4</b>   |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>51</b>                 | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>33</b> | <b>-</b> | <b>552</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          |

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне второго года обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение (тесты)                                | Юноши<br>результат | Девушки<br>результат | Оценка |          |
|---------------------------------|---|--------------------|----------------------|--------|----------|
|                                 |   |                    |                      | сдано  | не сдано |
| Быстрота                        | Бег на 60м, сек   | 8,4                | 8,5                  | 1      | 0        |
|                                 | Бег 100 м, сек  | 13,8               | 14,0                 | 1      | 0        |
| Выносливость                    | Бег 1500м, сек  | 4 мин 30 сек       | 5 мин                | 1      | 0        |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (раз)                             | 15                 | не менее 2           | 1      | 0        |
|                                 | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками         | 8                  | 16                   | 1      | 0        |
|                                 | Приседание со штангой или партнером своего веса               | 8                  | 8                    | 1      | 0        |
|                                 | Жим штанги лежа двумя руками (105% собств. веса)              | выполнить          | выполнить            | 1      | 0        |
|                                 | Подтягивание на перекладине за 20 сек, кол-во раз             | 11                 | 11                   | 1      | 0        |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине, кол-во раз                     | 12                 | 12                   | 1      | 0        |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре на спине, 20сек, кол-во раз | 16                 | 12                   |        | 0        |
| Технико-тактическое мастерство  | Обязательная техническая программа                            |                    |                      |        | 0        |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта                                     |                    |                      |        |          |

**«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

**СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ**

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут                           |  |
| 1 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
| 3 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |



|        |   |                                    |   |  |
|--------|---|------------------------------------|---|--|
| 4 день | Построение.<br>Инструктаж по<br>технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие<br>упражнения.<br>Акробатические<br>упражнения | Учебные схватки<br>Спортивные игры | Бег<br>Упражнения на<br>растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
|--------|---|------------------------------------|---|--|

## ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут                           |  |
| 1 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
| 2 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 3 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |

|        |  |                                    |  |  |
|--------|--|------------------------------------|--|--|
| 4 день | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Учебные схватки<br>Спортивные игры | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
|--------|--|------------------------------------|--|--|

### МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут                           |  |
| 1 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
| 3 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке –                            | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |

|        |  |                                    |  |  |
|--------|--|------------------------------------|--|--|
|        |  | бросок «передняя подножка»         |  |  |
| 4 день | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Учебные схватки<br>Спортивные игры | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |

### ИЮНЬ-ИЮЛЬ

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут                           |  |
| 1 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Совершенствование техники контрприема против броска через спину<br>Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>Подведение итогов. |  |
| 3 день     | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности  | Совершенствование техники контрприема против броска через спину   | Бег<br>Упражнения на растяжку.                       |  |

|        |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|
|        | Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения  | Развитие физических качеств<br>Совершенствование технических действий в партере<br>Совершенствование техники бросков в стойке<br>Учебные схватки<br>Упражнения в стойке – бросок «передняя подножка» | Подведение итогов.                                   |  |
| 4 день | Построение.<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Бег<br>Общие развивающие упражнения.<br>Акробатические упражнения | Учебные схватки<br>Спортивные игры   | Бег<br>Упражнения на растяжку.<br>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

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>