

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
р.п. Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете

Протокол №1

«28» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся с 7 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Чижов Артём Сергеевич
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории

р.п. Тонкино
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы (Пояснительная записка).....	3
1.1. Цели и задачи.....	3
1.2. Планируемые результаты.....	4
1.3. Направленность программы.....	6
1.4. Актуальность программы.....	6
1.5. Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение	6
2. Организационно-педагогические условия.....	6
2.1. Календарно-учебный график.....	8
3. Оценочные материалы	8
4. Методическая часть учебной разработки.....	12
4.1. Учебный план	13
4.2. План-схема годичный цикл подготовки.....	13
4.3. Теоритическая подготовка	14
4.4. Воспитательная работа	15
5. Рабочая программа	20
6. Список литературы..	28
7. Календарно-тематический план (приложение №1).	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196. Правовые вопросы программы регламентируются Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и другими нормативными актами, относящимися к деятельности ЦДО.

В современном мире единоборств, при традиционном обучении все большее внимание уделяется спортивным мероприятиям, состоящим из нескольких соревновательных разделов, участие в которых предполагает развитие комплексной подготовленности спортсменов. Введение во всероссийскую единую спортивную классификацию таких видов боевых искусств как дзюдо, самбо и сумо, а также признание их видами спорта, предполагает открытие спортивных школ различного типа или организацию структурных подразделений в государственных учреждениях дополнительного образования. В связи с этим возникла необходимость создания программы для тренировочного процесса, соответствующей Федеральным государственным требованиям с учетом традиционного обучения в единоборствах. Она соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения единоборствам и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе.

Зачисление на обучение по данной программе и перевод учащихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами по учреждению: Порядком приема учащихся на обучение в ЦДО.

В процессе освоения программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, которые реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Адресат программы – возраст для зачисления в группы занимающихся с 7 до 17 лет.

1.1. Цели и задачи

Задачи деятельности отделения дзюдо ЦДО различаются в зависимости от этапа подготовки. Количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду спорта. Набор в группу свободный. Заниматься могут все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ. На этом этапе необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет центра может принять решение о конкурсном отборе в группы НП на основе комплексной оценки двигательных способностей. Продолжительность этапа 1 год. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Основными задачами на этапе НП являются:

1. привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
 2. укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
 3. овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
 - выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;
 - подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

1.2. Планируемые результаты реализации программы

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

1.2.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии восточных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по дзюдо; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

1.2.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.2.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики ведения борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.2.4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

1.2.5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в дзюдо;
- овладение необходимыми уровнями автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной)

деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1.3. Направленность программы

Физкультурно-спортивная

1.4. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью дзюдо в нашей стране.

1.5. Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

- Маты для занятия единоборствами
- Скакалки
- Эспандер жгут мартенса
- Манекен для единоборств
- Медицинболы
- Набивные мячи
- Мячи для большого тенниса
- Канат для перетягивания
- Шведская стенка
- Турники

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники и методические пособия по дзюдо, иллюстрационный материал.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Учебная программа по дзюдо предусматривает этап начальной подготовки (НП) – 1 год.

Этап начальной подготовки. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного

процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по спортивной подготовке**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группа начальной подготовки</i>				
1-й год	7 лет	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарно-учебный график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Основы техники	10	12	8	12	6	12	10	12	6	88
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	23
3	Физическая подготовка	10	10	10	10	6	8	8	7	6	75
4	Волевая подготовка	2		2		2		2		2	10
5	Нравственная подготовка*		2		2		2				6
6	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2			8
7	Соревновательная подготовка							1	3		4
8	Зачетные требования									4	4
Всего часов		26	26	24	26	18	24	26	26	22	218

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Педагогический и врачебный контроль

ВЦДО одной из важных функций является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных возрастных границ, должен осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на должные по всей совокупности каждой возрастной группы.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Комплексоценочных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП)

Тестирования по ОФП, СФП, ТТП обучающихся ЦДО осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, по команде стартует и бежит до обозначенной линии, заступает за нее одной ногой и бежит обратно так 3 прямых. Финиш фиксируется по пересечению линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

Подтягивание на перекладине из виса - выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, кисти "на ширине плеч", туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, если при сгибании рук угол между плечом и предплечьем острый ($< 90^{\circ}$) и испытуемый возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед из положения сидя. Ноги вместе, прямые, упираются в подставку, на которой закреплена линейка и подвижный бегунок. Наклоняясь, испытуемый двигает бегунок от себя вдоль линейки. Засчитывается расстояние от опоры до бегунка после наклона.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта. На разных этапах многолетней подготовки в него входят разные упражнения, которые описаны в методической части программы.

Подъем туловища лежа на полу. Упражнение выполняется за 30 сек. И.п. лежа на полу, руки за головой, сцеплены в замок; ноги согнуты в коленях до угла 90° . Испытуемый выполняет наклон вперед до касания грудью коленей и возвращается в и.п.

**Нормативы
общейфизическойиспециальнойфизической
подготовкидлязачисленияивгруппыначальной подготовки**

Развиваемоефизическоекачество	Контрольные(тесты)упражнения	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег30м–неболее7сек	Бег30м–неболее7,1 сек
Выносливость	Кросс1000м–неболее7,40мин.	Кросс1000м–неболее8,20 мин.
Координация	Челночныйбег3х10м–неболее 10,0сек	Челночныйбег3х10м –не более 10,5сек
Сила	Подтягиваниянавысокой перекладине–неменее2 раз	Подтягиваниянанизкой перекладине–неменее8раз
Силовая выносливость	Подъемуловищалежана полу (пресс)за30сек–неменее12раз	Подъемуловищалежана полу (пресс)за30сек–неменее10 раз
Скоростно-силовыекачества	Прыжков длинуста–не менее130см	Прыжков длинуста–не менее125см
Гибкость	Наклонвпередизположения сидя(см)–неменее5см	Наклонвпередизположения сидя (см)–неменее6см
СФП	Специализированныйтест	
Техническаяподготовка		

Оценочные нормативынаконецучебногогода

ГППг

Развиваемоефизическоекачество	Контрольные(тесты)упражнения	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег30м– неболее6,7 сек	Бег30м–неболее6,9 сек
Выносливость	Кросс1000мнеболее7.30мин.	Кросс1000м–неболее8.00 мин.
Координация*	Челночныйбег3х10м–неболее 9,4сек	Челночныйбег3х10м –не более 9,7сек
Сила*	Подтягиваниянавысокой перекладине–неменее4 раз	Подтягиваниянанизкой перекладине–неменее10раз
Силовая выносливость*	Подъемуловищалежана полу (пресс)за30сек–неменее15раз	Подъемуловищалежана полу (пресс)за30сек–неменее13 раз
Скоростно-силовыекачества*	Прыжков длинуста–не менее135см	Прыжков длинуста–не менее130см
Гибкость*	Наклонвпередизположения сидя(см)–неменее7см	Наклонвпередизположения сидя (см)–неменее8см
СФП*	Специализированныйтест	
Техническаяподготовка		

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ РАЗРАБОТКИ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог дополнительного образования и тренер преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами дзюдо, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работ (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по дзюдо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и

уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 32 недели в условиях спортивной базы образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

4.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планирование годовичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годовичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формированию навыков. По окончании годовичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 9

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	НП
2.	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	ГП
4.	История	История вида спорта	НП
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, О.И.	НП
6.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	НП
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	НП

4.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с физическими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и

психические нагрузки.

Нравственность: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- 1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- 2) повышение знаний тренера о коллективе;
- 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- 1) как членов коллектива;
- 2) изучение учебной группы как коллектива;
- 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие – «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команд; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совет ветеранов.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контролю за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

Гуманизация соревновательной деятельности юных дзюдоистов

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм поведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

Восновное соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В табл. представлены критерии выявления победителей в поединках младших юношей.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижение преимуществ над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп)	+
2	Красивое проведение броска	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (ведение ничьей)	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех или более человек)	+
6	Соревнования поката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю)	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежачей и удержаний	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Общеизвестно, что в раннем возрасте успешнее осваиваются сложно-координационные двигательные действия и менее успешно – трудные. Броски из группы ASHI-WAZA (броски с акцентирующими действиями ногами) в большинстве своем представляют собой сложные двигательные комплексы, а броски из группы TE-WAZA (броски с акцентирующими действиями руками) – трудные, связанные с захватами ноги или ноги противника, его подниманием и перевороты над площадью татами.

Следует предусматривать освоение младшими юношами сложно-координационных приемов в большей мере, чем трудных.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Основы техники

Стоя

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90*, 180* с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми.
Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски–NageWaza

1. Боковаяподсечка–DeAshi-Barai
2. Передняяподсечкавколени–HizaGuruma
3. Передняяподсечка–SasaeTsuruKomiAshi
4. Бросокчерезбедрокручиванием–UkiGoshi
5. Отхват–OSotoGari
6. Бросокчерезбедро –OGoshi
7. Зацепизнутри–OUchiGari
8. Бросокчерезспину–SeoiNage

Приемыборьбылежа –NeWaza

1. Удержаниесбоку–HonKesaGatame
2. Удержаниесбокусвыключениеруки–KataGatame
3. Удержаниепоперек–YokoShihoGatame
4. Удержаниесостороныголовызахватомпояса –KamiShihoGatame
5. Удержаниеверхом–TateShihoGatame
6. Рычаглоктячерезбедроотудержаниясбоку–Kesa-Ude-HishigiGatame

Самооборона

Освобождениеотзахватовруки,рук,туловищаспереди,сзади,шеи спереди,сзади.

1.2. Основытактики

Тактикапроведениязахватовибросковудержанийиболевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактикаведенияпоединка:

- сборинформацииопротивниках(вес,рост,физическоеразвитие);
- постановкацелипоединка(победить,недатьпобедитьпротивнику);
- проведениепоединковсразличнымипартнерамипозаданиютренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановкацелипоединка(победить,недатьпобедитьпротивнику);
- проведениепоединковсразличнымипартнерамипозаданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, спартерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

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

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания;

лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Рыболовная верша»

игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить затем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Чертовмост»

Игроки становятся по краю татами, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может ходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды обгибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория методика освоения дзюдо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка шибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загибать руку за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета – опорная, защита, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и уступающая и удерживающая работа мышц.

5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования для дзюдоистов

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил безошибок

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература

1. Программа спортивной подготовки кедля ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006 г. г. Москва
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник Феникс, 2006 г
3. Ерёгина С.В. Дзюдо Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. 2009 год
4. «Невидимое оружие» Есин Евгений Николаевич. «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г. г. Нижний Новгород
5. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003 г.
6. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
7. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
8. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

Литература для обучающихся и их родителей

1. В.В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». Олма Медиа Групп/Просвещение, 2009 г.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель»..г. Волгоград. 2008 г.
3. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих, Феникс, 2006 г
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник Феникс, 2006 г
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(вторник-четверг-суббота)

на срок с 02 сентября 2025 по 30 мая 2026

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Теория: Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.			
2.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо	2	02.09.25	
3.	Стойка дзюдоиста. Игра «Транспортировка».	2	04.09.25	
4.	Передвижения. Игра «Перестрелка».	2	06.09.25	
5.	Падения на спину. Акробатика.	2	09.09.25	
6.	Падения на спину. Захваты Акробатика.	2	11.09.25	
7.	Падения на спину. Самостраховка.	2	13.09.25	
8.	Падения набок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2	16.09.25	
9.	Падения набок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2	18.09.25	
10.	Падения набок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	2	20.09.25	
11.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	23.09.25	
12.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	25.09.25	
13.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	27.09.25	
14.	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2	30.09.25	
15.	Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	02.10.25	
16.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	04.10.25	
17.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	07.10.25	
18.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	09.10.25	
19.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	11.10.25	
20.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	14.10.25	
21.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	16.10.25	

22.	Бросок«Отхват». Уходысудержаниясбоку.	2	18.10.25	
23.	Падениечерезпартнёра.Бросок«Отхват».	2	21.10.25	
24.	Падениечерезпартнёра.Бросок«Отхват».	2	23.10.25	
25.	Бросок«Отхват». Уходысудержаниясбоку.	2	25.10.25	
26.	Падениечерезпартнёра.Бросок«Отхват».	2	28.10.25	
27.	Падения.Страховка.Удержание поперек.	2	30.10.25	
28.	Падения.Страховка.Бросокчерезбедро.	2	01.11.25	
29.	Падения.Страховка. Уходысудержанияпоперек.	2	06.11.25	
30.	Падения.Страховка.Бросокчерезбедро.	2	08.11.25	
31.	Падения.Страховка. Уходысудержанияпоперек.	2	11.11.25	
32.	Падения.Страховка.Бросокчерезбедро.	2	13.11.25	
33.	Падения.Страховка. Уходысудержанияпоперек.	2	15.11.25	
34.	Падения.Страховка. Бросокчерезбедро.	2	18.11.25	
35.	Бросок«Отхват»вдвижении.	2	20.11.25	
36.	Бросокчерезбедровдвижении.	2	22.11.25	
37.	Переворотзахватомдвухрук.	2	25.11.25	
38.	Бросок«Отхват»вдвижении.	2	27.11.25	
39.	Теория.Основытехникидзюдоиметодикитренировки.	2	29.11.25	
40.	Бросокчерезбедровдвижении.	2	02.12.25	
41.	Переворотзахватомдвухрук.	2	04.12.25	
42.	Бросок«Отхват»вдвижении.	2	06.12.25	
43.	Бросокчерезбедровдвижении.	2	09.12.25	
44.	Переворотзахватомдвухрук	2	11.12.25	
45.	Бросок«Отхват»вдвижении.	2	13.12.25	
46.	Бросокчерезбедровдвижении.	2	16.12.25	
47.	Переворотзахватомдвухрук.	2	18.12.25	
48.	Бросок«Зацеп изнутри».	2	20.12.25	
49.	Бросок«Зацеп изнутри».	2	23.12.25	
50.	Переворотзахватом запоясиизподруки.	2	25.12.25	

51.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	2	27.12.25	
52.	Удержание с стороны головы.	2	30.12.25	
53.	Бросок «Зацеп изнутри».	2	13.01.26	
54.	Переворот захватом запястья из подруки.	2	15.01.26	
55.	Уходы с удержания с стороны головы.	2	17.01.26	
56.	Бросок «Зацеп изнутри».	2	20.01.26	
57.	Переворот захватом запястья из подруки.	2	22.01.26	
58.	Уходы с удержания с стороны головы.	2	24.01.26	
59.	Бросок через спину.	2	27.01.26	
60.	Переворот рывком на себя.	2	29.01.26	
61.	Удержание верхом.	2	31.01.26	
62.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	2	03.02.26	
63.	Бросок через спину.	2	05.02.26	
64.	Переворот рывком на себя.	2	07.02.26	
65.	Уходы с удержания верхом.	2	10.02.26	
66.	Бросок через спину.	2	12.02.26	
67.	Переворот рывком на себя.	2	14.02.26	
68.	Уходы с удержания верхом.	2	17.02.26	
69.	Бросок Передняя подсечка в колено.	2	19.02.26	
70.	Переворот «Рычаг».	2	21.02.26	
71.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	2	24.02.26	
72.	Бросок Передняя подсечка в колено.	2	26.02.26	
73.	Переворот «Рычаг».	2	28.02.26	
74.	Бросок Передняя подсечка в колено.	2	03.03.26	
75.	Переворот рывком на себя.	2	05.03.26	
76.	Бросок Передняя подсечка в колено.	2	07.03.26	
77.	Бросок Боковая подсечка.	2	10.03.26	
78.	Переворот захватом двух рук.	2	12.03.26	
79.	Бросок Боковая подсечка.	2	14.03.26	

80.	Переворотзахватом запоясиизподруки.	2	17.03.26	
81.	Рычаг локтячерез бедроотудержаниясбоку.	2	19.03.26	
82.	Теория.Основытехникидзюдоиметодикитренировки.	2	21.03.26	
83.	Переворотзахватом запоясиизподруки.	2	24.03.26	
84.	Рычаг локтячерез бедроотудержаниясбоку.	2	26.03.26	
85.	БросокПередняяподсечка.	2	28.03.26	
86.	Переворотзахватом запоясиизподруки.	2	31.03.26	
87.	Бросокчерезбедросзахватом туловища.	2	02.04.26	
88.	Бросокчерезбедросзахватом туловища.	2	04.04.26	
89.	Переворотзахватом запоясиизподруки.	2	07.04.26	
90.	Рычаг локтячерез бедроотудержаниясбоку.	2	09.04.26	
91.	Бросокчерезспину.	2	11.04.26	
92.	Переворот«Рычаг».	2	14.04.26	
93.	БросокПередняяподсечка.	2	16.04.26	
94.	БросокБоковаяподсечка.	2	18.04.26	
95.	Переворот«Рычаг».	2	21.04.26	
96.	Теория.Основытехникидзюдоиметодикитренировки.	2	23.04.26	
97.	Бросок«Зацепизнутри».	2	25.04.26	
98.	Бросок«Отхват».	2	28.04.26	
99.	Бросокчерезбедро.	2	30.04.26	
100.	Бросок«Передняя подсечкав колено».	2	05.05.26	
101.	Бросок через бедро скручиванием.	2	07.05.26	
102.	Удержание сбоку.	2	12.05.26	
103.	Удержание поперек.	2	14.05.26	
104.	Удержание со стороны головы.	2	16.05.26	
105.	Удержание верхом.	2	19.05.26	
106.	Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	21.05.26	
107.	Удержание сбоку с выключением руки	2	23.05.26	
108.	Сдача на 5 КЮ – Желтый пояс	2	26.05.26	

109.	Сдача контрольных нормативов (ОФП)	2	28.05.26	
110.	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	2	30.05.26	
	Всего часов	218		