

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. МУРМАНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. МУРМАНСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СОРТИВНАЯ ШКОЛА № 16  
ПО ДЗЮДО И САМБО»

Принята  
педагогическим советом  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16  
протокол от 05.05.2022 года № 08



В.В. Аспер  
приказ от 05.05.2022 № 72

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ДЗЮДО  
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Аспер  
Виталий  
Валерье  
вич

Подписан: Аспер Виталий  
Валерьевич  
DN: C=RU, OU=директор,  
O=МБУ ДО ДЮСШ г.  
Мурманска № 16, CN=Аспер  
Виталий Валерьевич,  
E=sportschool-16@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место  
подписания  
Дата: 2022.06.22 10:39:04+03'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Авторы-составители:  
Аспер Виталий Валерьевич,  
директор МБУ ДО г. Мурманска  
ДЮСШ № 16,  
Ерофеева Ирина Валериевна,  
заместитель директора по УВР  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16

г. Мурманск  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Дзюдо. Начальная подготовка» разработана на основании нормативных документов, в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), нормативными локальными актами МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16.

**Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.**

Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах дзю-дзюцу Средневековой Японии.

«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа. Стремлением к этому является совершенствование тела и духа посредством тренировки форм нападения и защиты. Таким образом, формируется личность, как вклад в общественную жизнь. Это является конечной целью дзюдо». Эти слова ДзигороКано остаются основной идеей современного дзюдо. Он реформировал японское боевое искусство дзю-дзюцу и создал из него сильно отличающуюся боевую форму. Он создал современное дзюдо, делая ударение на спортивно-педагогическую идею. Сегодня дзюдо является только видом спорта, но все же элемент духовности и самовоспитания присущ ему до сих пор в большой степени. На сегодняшний день дзюдо является Олимпийским видом спорта.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Данная учебная программа предусматривает подготовку спортсменов города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на локтевой сустав и технику удушающих приемов.

Занятия дзюдо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 3 года обучения.

Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей и подростков от 8 до 18 лет.

#### **Цели программы:**

- изучение элементов техники и тактики дзюдо, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо.

#### **Обучающие задачи:**

- изучение базовой техники дзюдо;  
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;  
- овладение основами техники обширного комплекса физических упражнений.

#### **Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;  
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости).

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание трудолюбия;  
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.  
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще).

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочной работы;  
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;  
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;  
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

На конец освоения программы обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями;
- развить общие физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- тестирование по общей физической подготовке.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы.

Режим занятий - 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

**Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа по дзюдо предусматривает физкультурно-спортивную подготовку спортсменов в условиях Кольского Заполярья.

**Сроки реализации программы** - 3 года.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 8-18 лет.

**Условия набора детей:** Группы подготовки. В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. В группах подготовки приоритетным 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 тренировочного процесса:

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

## Режимы тренировочной работы.

## Возраст учащихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе
ГП-1	1 год	8	10	15
ГП-2,3	2-3год		10	15

## Объем учебно-тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 36 недель тренировочных занятий
ГП	1 год	6	216
ГП	2-3 год	6	216

Перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

## Минимальные классификационные и разрядные требования.

Наименование группы	Период обучения	Квалификация, «кю» или разряд
ГП	1-2 год	-
ГП	3 год	6 «кю» – белый пояс

## Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 12 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	гп 1	гп 2-3
1	Теоретическая подготовка.	9	9
2	Общая физическая подготовка.	65	65
3	Специальная физическая подготовка.	39	39
4	Технико-тактическая подготовка.	76	76
5	Психологическая подготовка.	7	7
6	Контрольные соревнования.	4	4
7	Контрольно-переводные испытания.	12	12
8	Медицинское обследование.	4	4
	Общее количество часов.	216	216

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГП 1	ГП 2-3
Физическая подготовка	60	55
Технико-тактическая подготовка.	40	45

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГП 1	ГП 2-3
Общая физическая подготовка	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40

Примерный план-график распределения учебных часов





Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо. Начальная подготовка»

Календарный учебный график																																					
Го д обу чен ия	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				
Го д обу чен ия	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	
ГП -1	Т О К	Т О К	Т О Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	
ГП -2	Т О К	Т О К	Т О Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т
ГП -3	Т О К	Т О К	Т О Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т	Т О С Т

Т-теоретическая подготовка, О-общая физическая подготовка, С-специальная физическая подготовка, ТТ-технично-тактическая подготовка, К-контрольно-переводные испытания.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Формы, средства и методы работы, методики и технологии обучения.

Начального разучивания. На этом этапе формируется предварительное умение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Требования к технике безопасности.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий к тренерам-преподавателям и занимающимся предъявляются определенные требования.

Рекомендации к тренерско-преподавательскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;

- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;

- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием;

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него

- вести учет посещаемости обучающихся занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

Рекомендации к обучающимся:

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах подготовки 1 года обучения (ГП-1).

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

### УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах подготовки 2-3 года обучения (ГП 2-3).

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

**Выносливости:** 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.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

**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; лазанье 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.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ГП
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГП
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	ГП
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГП

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

## СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.



Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

В основе 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.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№	Достижения преимущества 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» (введение 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 и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа 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.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Для групп подготовки, учебно-тренировочных выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя, которые могут служить основанием для оценки занимающихся это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

### Нормативы для групп подготовки 1 года обучения по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	3
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	12
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	14

### Нормативы групп подготовки 1 года обучения по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	8
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	10

### Нормативы для групп подготовки 2 года обучения по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	4

2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	16

Нормативы групп подготовки 2 года обучения  
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	12
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	12

Нормативы для групп подготовки 3 года обучения  
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	5
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	18
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	20

Нормативы групп подготовки 3 года обучения  
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	15
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	14
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	15

Нормативы для  
групп подготовки 1- 3 года обучения  
по технической подготовке.

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление,	Недостаточно высокий полет,	Падение через сторону, удар туловищем о ковер,

	правильная амортизация руками.	падение с касанием головы.	жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой дзюдо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

### Оценочная система

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Подтягивание в висе лежа (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание на перекладине (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Владение техникой дзюдо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.
---	--	---	---

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда. Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет тренерам-преподавателям организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

## Список литературы для педагога

1. Федеральный закон от 29.10.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Ерёгина С.В. Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9 (10) лет). — М.: Советский спорт, 2015.
7. Ерёгина С.В. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) — М.: Советский спорт. - 2006.
8. Ерёгина С.В. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. — М.: Советский спорт 2009.
9. Ерёгина С.В. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. — М.: Советский спорт, 2009.
10. Шляхтов А.А. Программа «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении», «Дзюдо в общеобразовательной школе». 2015 год.
11. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000.
12. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005.
13. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.

14. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России — М.: Советский спорт, 2005.
15. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006.
16. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо)— М.: Советский спорт, 2006.
17. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертне-ра. — М., 2005.
18. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005.
19. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005.
20. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007.
21. Шестаков В.Б. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта— М.: Красный пролетарий, 2005.
22. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994.
23. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997.
24. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997.
25. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001.
26. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.
27. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996.
28. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005.
29. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003.
30. Путин В.В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
31. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005.



32. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
33. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
34. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М, Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

### Список литературы для учащихся

1. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006.
2. Билл Киддо 600 «убойных» приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; Прайм-Еврознак, АСТ - Москва, 2007.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005.
4. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: Физкультура и спорт - Москва, 1988.
5. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005.
9. Рассел Джесси Дзюдо; Книга по Требованию - Москва, 2012.
10. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003.