

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МАУДО «СШ боевых искусств»

от «02» июня 2025 г. № 71/03-08

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Дзюдо»**

Возрастная адресация:  
7-18 лет

Срок реализации  
программы: 1 год

г. Вологда  
2025 г.

Авторы программы:

Перфильева Лидия Александровна – старший инструктор-методист  
Куваев Михаил Алексеевич – тренер-преподаватель  
Гитинмагомедов Тимур Османович - тренер-преподаватель  
Мамадов Шарифходжа Ёкубович - тренер-преподаватель

Рецензент:

Авдониная Людмила Георгиевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

Ушаков Георгий Александрович – директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами. Программа имеет физкультурно-спортивное назначение для организации работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта дзюдо в МАУДО «СШ боевых искусств».

В программе раскрывается содержание тренировочной работы, программный материал, требования к уровню подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	9
КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ (промежуточные, приёмные и переводные) УПРАЖНЕНИЙ.....	9
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	13
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ .....	14
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .....	15
ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ .....	16
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ....	17
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ. ....	17
ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	19
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	22
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК.....	23

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Деятельность «Спортивной школы боевых искусств» направлена на:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование общей культуры, духовно-нравственного развития личности обучающихся, их адаптация к жизни в обществе, интеграция личности в национальную мировую культуру, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни;
- осуществление обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства, обеспечение охраны здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможности удовлетворения потребности обучающегося в самообразовании и получении дополнительного образования.

Общеобразовательная общеразвивающая в области физической культуры и спорта направленности по дзюдо для групп спортивно-оздоровительных этапов разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761-н;
- [Приказа](#) Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
- Приказа Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МАУДО «СШ боевых искусств» города Вологды.

На общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности (далее Спортивно-оздоровительный (СОЭ) этап или группа) формируются группы из вновь зачисляемых обучающихся и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих разрешение врача, в возрасте от 7 до 18 лет.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь". Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая

позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней. Техника дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков,

создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и тренировки. Предусматривается тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической,

соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Анализ тренировочной работы школы показал, что:

1. Оптимальный возраст начала занятий для девушек 12 лет.
2. Оптимальный возраст начала занятий для юношей 10 лет.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

**Возрастные границы групп** спортивно-оздоровительного этапа с 7 до 18 лет весь период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

## Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Распределение времени на основные разделы подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

**План-график распределения учебно-тренировочных часов СОЭ  
(6 ч. в неделю) 46 учебных недель в год**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
ОФП	16	16	16	16	14	14	16	16	14	14	Самостоятельная работа	14	166	
СФП	6	8	8	6	4	6	6	8	6	6		6	70	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1		-	1	10
Медицинское обследование		2 раза в год											4	
Итого	27	27	27	25	21	23	25	27	24	23		23	276	

**Наполняемость учебно--тренировочных групп и режим работы**

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Миним.-максим. наполняемость групп	Максим. количество тренировочных часов в неделю	Количество тренировочных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года

Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел	6 часов	276	Овладение основами техники спортивной тренировки
---------------------------	-------------	----------	-----------	---------	-----	--

Критерии оценки деятельности групп спортивно-оздоровительных этапов:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительных этапов допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися, в процессе которой систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год (в начале – сентябрь- октябрь; в конце – апрель- май).

Контроль подготовленности обучающихся в группах по ОФП необходимо вести индивидуально, ориентируясь на предыдущее тестирование путём сравнения.

### **Организация промежуточной аттестации обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа.**

Устное собеседование проводится в группах на спортивно-оздоровительном этапе. Устное собеседование и письменное тестирование проводятся тренерами-преподавателями в процессе тренировочных занятий. Итоги «зачтено»/«не зачтено» выставляются в журнале учета тренировочных занятий. Содержание вопросов для устного тестирования определяется самим тренером, содержание вопросов письменного тестирования разрабатывается инструктором-методистом и принимается тренерским советом. Письменные работы обучающихся проверяются тренером и выдаются обучающимся.

### **Нормативные требования по общей физической подготовке**

#### **1. Подтягивание**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши);

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, девушки)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	2	12	4	7	5	4
10-11 лет	6	16	4	10	2	7
12-13 лет	8	18	5	12	3	8
14-15 лет	13	19	9	13	5	9
16-17 лет	15	20	12	14	8	10

Подтягивание проводится из виса **на высокой перекладине** хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

## 2. Прыжки через скакалку

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	50	60	30	40	20	30
10-11 лет	80	90	50	60	30	40
12-13 лет	105	115	90	105	80	90

14-15 лет	115	125	105	115	100	105
16-17 лет	130	140	120	130	110	115

Испытуемый в течение 1 минуты выполняет прыжки через скакалку. Подсчитывается количество удачных прыжков. Если испытуемый сбился, этот прыжок не засчитывается, а дальше продолжается подсчёт с цифры, на которой был завершён удачный прыжок.

### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	37	32	25	22	20	17
10-11 лет	43	37	33	28	26	23
12-13 лет	47	41	37	31	31	27
14-15 лет	50	44	40	35	34	31
16-17 лет	51	45	41	37	35	32

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### 4. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	18	12	11	7	5	4
10-11 лет	22	13	13	7	10	5
12-13 лет	29	15	18	9	12	6

14-15 лет	37	16	25	11	19	7
16-17 лет	43	17	32	12	25	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### 5. Челночный бег 3×10

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	9,1	9,4	9,8	10,2	10,5	10,8
10-11 лет	8,4	8,6	9,2	9,4	9,7	10,1
12-13 лет	7,7	8,0	8,5	8,9	9,2	9,6
14-15 лет	7,1	7,9	7,7	8,7	8,2	9,1
16-17 лет						

По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

#### 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д

7-9 лет	142	137	122	117	108	103
10-11 лет	162	152	142	132	128	118
12-13 лет	183	167	162	147	147	132
14-15 лет	218	183	193	162	167	148
16-17 лет	235	188	213	173	192	157

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в протокол принятия нормативов.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных

		соревнований «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе дзюдо, история школы	Основание и развитие борьбы дзюдо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК).
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях дзюдо; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.
6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в ДЮСШ и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Антидопинговые мероприятия	Понятие о допинге. ВАДА, РУСАДА «Ценности спорта. Честная игра»
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дзюдо могут быть различными по содержанию, в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода и тренировочной работы.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует

сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратит внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

#### Нормативы по борьбе дзюдо для групп спортивно-оздоровительного этапа

<i>Техническая подготовка</i>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

И.п.- «борцовский мост» забегание 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, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по дзюдо и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными дзюдоистами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что в конечном счёте отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных дзюдоистов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом дзюдо необходимо ориентировать обучающихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Тренировочный процесс в СШ боевых искусств проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для спортивно-оздоровительной группы, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

**Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих "Квалификационные характеристики должностей работников образования" в том числе следующим требованиям: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта и стаж работы по специальности не менее 2 лет.

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
7	Скакалки	штук	20
8	Мячи:		
8.1	баскетбольный	штук	2
8.2	футбольный	штук	1
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
12	Пояс ручной для страховки	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	6
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1

2	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
6	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	9
7	Радиотелефон	комплект	1
8	Стол + стулья	комплект	2+6
	Технические средства ухода за местами занятий		
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

### Список литературы

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
4. Дементьев В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1986.
5. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М., ГЦОЛИФК, 1972.
6. Каплин В.Н. Итоги подготовки и выступления дзюдоистов России в Чемпионате Европы 1997 года. – М.: РГАФК, 1997.
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.
8. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.
9. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.
10. В.М.Андреев. Рекомендации по многолетней подготовке дзюдоистов. Волгоград. 1981.
11. Г.П.Пархамович. Основы классического дзюдо. Пермь. 1993.
12. Махито Ого. Дзюдо. Основы. Методика. Ростов-на-Дону. 1998.
13. В.В.Антонов, И.М.Бегунова, А.Г.Левицкий. Учебные пояса. С-Петербург. 1998.
14. В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Дзюдо. Архангельск. 2000.
15. Ясухино Ямасита. Боевой дух дзюдо. Москва. 2003.
16. Пэт Харрингтон. Дзюдо. Москва. 2003.
17. С.И.Крищук. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Москва. 2003.

