

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «30» апреля 2026 г.  
Протокол № 6

Директор  М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.  


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Дзюдо – углублённый уровень»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Авторы-составители:  
Костин Михаил Андреевич,  
Кудряшов Александр Сергеевич,  
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

## Оглавление

|    |                                                         |    |
|----|---------------------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка                                   | 3  |
| 2. | Учебно-тематические планы и календарные учебные графики | 7  |
| 3. | Содержание программы                                    | 10 |
| 4. | Воспитательный модуль                                   | 13 |
| 5. | Предполагаемые результаты                               | 15 |
| 6. | Обеспечение программы                                   | 17 |
| 7. | Контрольно-измерительные материалы                      | 19 |
| 8. | Список информационных источников                        | 20 |
|    | Приложения                                              | 23 |

## 1. Пояснительная записка

Дзюдо – японское боевое искусство, созданное мастером Дзигоро Кано (1860–1938). На основе школ дзюдзюцу им были сформулированы основные принципы тренировок и соревнований. В 1882 году Кано основал Кодокан, который стал центром развития дзюдо. Сегодня дзюдо – олимпийский вид спорта (с 1964 года у мужчин и с 1992 года у женщин). В России развитие дзюдо связано с именем В.С. Ощепкова, первого аттестованного мастера дзюдо. В настоящее время Федерация дзюдо России входит в Европейский союз дзюдо и Международную федерацию дзюдо.

Дзюдо признано одним из наиболее безопасных видов единоборств, так как исключает удары руками и ногами и основывается на технике бросков, удержаний и приёмов самостраховки. Систематические занятия развивают все группы мышц, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют устойчивые двигательные навыки. Для подростков 13–18 лет дзюдо особенно важно, как средство укрепления здоровья, воспитания силы воли и самодисциплины, а также как путь к спортивному совершенствованию и достижению высоких результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Дзюдо - углубленный уровень»** (далее – программа), имеет *физкультурно-спортивную направленность* и ориентирована на подростков в возрасте 13–18 лет. Программа нацелена на совершенствование физических качеств и спортивной техники, развитие волевых качеств личности, формирование здорового образа жизни, воспитание дисциплины, уважения и целеустремлённости. Особое внимание уделяется подготовке к выполнению спортивных разрядов, сдаче на кю и освоению программы до уровня кандидата в мастера спорта (КМС).

Данная программа составлена на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

*Актуальность программы* определяется необходимостью создания условий для гармоничного развития подростков и юношества средствами дзюдо. Занятия позволяют укрепить здоровье, снизить риски асоциального поведения, повысить уровень физической и психологической готовности к взрослой жизни и профессиональному спорту.

Актуальность программы определяется приоритетом, который Российское государство придаёт развитию физической культуры и массового спорта как важнейшей

основе укрепления здоровья нации. Дополнительное образование в сфере спорта играет ключевую роль в формировании у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических и личностных качеств, профилактике асоциального поведения и профессиональной ориентации в спорте.

Программа *отвечает современным требованиям* Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, так как способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укреплению здоровья подростков и юношества;
- воспитанию дисциплины, целеустремлённости и уважения к партнёрам и соперникам;
- подготовке к выполнению спортивных разрядов и дальнейшему совершенствованию в спорте.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что система спортивной подготовки требует регулярных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. С каждым годом обучения увеличиваются объём и интенсивность тренировок, а также количество соревнований, что обеспечивает постепенное и последовательное развитие обучающихся от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Участие в соревнованиях является важнейшей частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет закрепить освоенные технические навыки, формирует психологическую устойчивость и умение вести борьбу в условиях реального противостояния. Учебно-тренировочные сборы, проводимые на спортивных базах, создают условия для качественной подготовки к соревнованиям и профессионального роста спортсменов.

### **Цель и задачи программы.**

#### **Цель программы:**

Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся 13–18 лет средствами дзюдо, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных качеств, а также создание условий как для общего физического развития, так и для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие подростков;
- совершенствовать технико-тактические действия дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт через регулярное участие в учебных и официальных соревнованиях;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

- достигать спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- воспитывать коммуникативные качества, умение работать в команде;
- развивать эмоционально-волевые качества личности (настоятельность, смелость, дисциплина);
- развивать выносливость, быстроту движений, ловкость и координацию.

#### **Программа рассчитана на подростков 13–18 лет.**

- Общий срок реализации – 4 года.
- Количество занятий в неделю – 3 раза, продолжительность одного занятия – 2 академических часа.
- Численность в группе – от 10 до 15 человек (в зависимости от возраста и уровня подготовки).

#### **Программа реализуется на основе следующих принципов:**

- принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с материально-техническими условиями (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, климатические особенности региона);
- принцип достаточности и сообразности – распределение учебного материала с учётом структуры двигательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся;
- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» – логика поэтапного освоения приёмов дзюдо и перевода знаний в практические умения и навыки, включая самостоятельную деятельность;
- принцип учёта индивидуальных особенностей – планирование учебного материала с учётом возраста, пола, уровня физического развития и опыта занятий дзюдо;
- принцип оздоровительного эффекта – использование освоенных знаний и физических упражнений для укрепления здоровья, формирования правильного режима дня и самостоятельных занятий спортом.

#### **Формы обучения и особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

В работе применяются:

- методы наглядности (показ упражнений, демонстрация приёмов);
- игровой метод (элементы игр, эстафеты, парные задания);
- соревновательный метод (контрольные схватки, участие в учебных и официальных турнирах).

При изучении новых приёмов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и понятным.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные (теоретические, практические, комбинированные);
- занятия оздоровительной направленности (развивающие гибкость, силу, выносливость);
- учебные и официальные соревнования.

Чаще всего используется комбинированная форма, включающая теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр материалов) и практическую часть (отработка приёмов и бросков).

Задания на занятиях строятся таким образом, чтобы виды деятельности сменялись друг другом. Реализуется принцип «спирали» – возврат к одному и тому же приёму, но на более высоком уровне сложности.

## 2. Учебно-тематический план и календарный учебный график

### 2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучение

| Раздел программы                  | Кол-во часов | Теория    | Практика   |
|-----------------------------------|--------------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 40           | 2         | 38         |
| Специальная физическая подготовка | 60           | 2         | 58         |
| Технико-тактическая подготовка    | 104          | 6         | 98         |
| Контрольные испытания             | 6            | 1         | 5          |
| Контрольные соревнования          | 6            | 1         | 5          |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>216</b>   | <b>12</b> | <b>204</b> |

### Календарный учебный график 1-го года обучения

| Год обучения | Дата начала освоения программы | Дата окончания освоения программы | Число учебных занятий в неделю | Продолжительность учебных занятий | Количество часов в год |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1            | 1 сентября                     | 31 мая                            | 3                              | 2                                 | 216                    |

### 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучение.

| Раздел программы                  | Ков-во часов | Теория | Практика |
|-----------------------------------|--------------|--------|----------|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 40           | 2      | 38       |
| Специальная физическая подготовка | 60           | 2      | 58       |
| Технико-тактическая подготовка    | 104          | 6      | 98       |
| Контрольные испытания             | 6            | 1      | 5        |
| Контрольные соревнования          | 6            | 1      | 5        |

|              |            |           |            |
|--------------|------------|-----------|------------|
| <b>ИТОГО</b> | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>171</b> |
|--------------|------------|-----------|------------|

### Календарный учебный график 2-го года обучения

| Год обучения | Дата начала освоения программы | Дата окончания освоения программы | Число учебных занятий в неделю | Продолжительность учебных занятий | Количество часов в год |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1            | 1 сентября                     | 31 мая                            | 3                              | 2                                 | 216                    |

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.

| Раздел программы                  | Кол-во часов | Теория    | Практика   |
|-----------------------------------|--------------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 30           | 2         | 38         |
| Специальная физическая подготовка | 70           | 2         | 58         |
| Технико-тактическая подготовка    | 104          | 6         | 98         |
| Контрольные испытания             | 6            | 1         | 5          |
| Контрольные соревнования          | 6            | 1         | 5          |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>216</b>   | <b>12</b> | <b>204</b> |

### Календарный учебный график 3-го года обучения

| Год обучения | Дата начала освоения программы | Дата окончания освоения программы | Число учебных занятий в неделю | Продолжительность учебных занятий | Количество часов в год |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1            | 1 сентября                     | 31 мая                            | 3                              | 2                                 | 216                    |

### 2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения.

| Раздел программы | Итого | Теория | Практика |
|------------------|-------|--------|----------|
|------------------|-------|--------|----------|

|                                   |            |           |            |
|-----------------------------------|------------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 25         | 2         | 23         |
| Специальная физическая подготовка | 70         | 2         | 68         |
| Технико-тактическая подготовка    | 109        | 6         | 103        |
| Контрольные испытания             | 6          | 1         | 5          |
| Контрольные соревнования          | 6          | 1         | 5          |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>204</b> |

**Календарный учебный график 4-го года обучения**

| <b>Год<br/>обучения</b> | <b>Дата начала<br/>освоения<br/>программы</b> | <b>Дата<br/>окончания<br/>освоения<br/>программы</b> | <b>Число<br/>учебных<br/>занятий в<br/>неделю</b> | <b>Продолжи-<br/>тельность<br/>учебных<br/>занятий</b> | <b>Количество<br/>часов в год</b> |
|-------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1                       | 1 сентября                                    | 31 мая                                               | 3                                                 | 2                                                      | 216                               |

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Содержание программы 1-го года обучения**

##### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: основы анатомии и физиологии подростка; влияние физических упражнений на организм; формирование правильной осанки и профилактика травм.

Практика:

- строевые и порядковые упражнения, виды ходьбы, бег, прыжки, метания;
- гимнастические упражнения (с предметами и без), акробатика;
- подвижные и спортивные игры.

##### **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: основные термины и приёмы дзюдо, техника самостраховки.

Практика:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры;
- упражнения с партнёром (баланс, сопротивление);
- освоение падений (укеми).

##### **3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

Теория: история дзюдо, этикет, базовые приёмы в стойке и партере.

Практика:

- освоение базовых бросков руками, ногами, бёдрами;
- удержания;
- учебные схватки.

##### **4. Контрольные испытания**

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Сдача нормативов ОФП, проверка техники желто-оранжевого пояса (5–4 кю), 3 юношеский разряд.

##### **5. Участие в соревнованиях**

Теория: Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Клубные и муниципальные турниры.

#### **3.2. Содержание программы 2-го года обучения**

##### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: влияние тренировочных нагрузок на организм подростка, основы восстановления.

Практика: кроссы, силовые упражнения, гимнастика, акробатика, упражнения с партнёром.

## **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: основные термины и приёмы дзюдо, техника самостраховки.

Практика:

- упражнения на мосту, для шеи, на координацию;
- самостраховка (падения в различных положениях);
- игры в касания, упражнения на внимание.

## **3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

Теория: правила соревнований, основы тактики.

Практика:

- отработка бросков оранжевого-зеленого (4-3 кю), переходы в партер;
- простейшие комбинации и контрприёмы;
- учебные поединки.

## **4. Контрольные испытания**

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Сдача нормативов ОФП и СФП, техника на 4-3 кю, 1 юношеский разряд

## **5. Участие в соревнованиях**

Теория: Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Клубные и муниципальные турниры.

### **3.3. Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: влияние тренировочных нагрузок на организм подростка, основы восстановления.

Практика: Поддерживающая: силовая выносливость, кроссы, упражнения с утяжелением.

#### **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: основные термины и приёмы дзюдо, техника самостраховки.

Практика:

- акробатика усложнённого уровня;
- упражнения для развития взрывной силы;
- работа в парах и с сопротивлением.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

Теория: соревновательная тактика, индивидуальные стили ведения поединка.

Практика:

- полный арсенал бросков и удержаний;
- комбинации, контрприёмы;
- тактические схватки.

#### **4. Контрольные испытания**

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Сдача нормативов, техника на 2 кю (синий пояс), 3-ий взрослый разряд

#### **5. Участие в соревнованиях**

Теория: Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Межрегиональные Всероссийские турниры.

### **3.4. Содержание программы 4-го года обучения**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: влияние тренировочных нагрузок на организм подростка, основы восстановления.

Практика: Поддерживающая: работа на выносливость, координацию, гибкость.

#### **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: основные термины и приёмы дзюдо, техника самостраховки.

Практика:

- специальные упражнения на силу хвата, взрывную силу, скорость реакции;
- парные упражнения, поединки на выносливость.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

Теория: основы спортивной психологии, планирование подготовки.

Практика:

- совершенствование всего арсенала приёмов дзюдо;
- индивидуальные тактические схемы;
- моделирование боёв на уровне официальных соревнований.

#### **4. Контрольные испытания**

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Сдача нормативов ОФП, СФП, ТТП; техника 1 кю; выполнение 1-го взрослого разряда.

#### **5. Участие в соревнованиях**

Теория: Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Региональные, межрегиональные, всероссийские турниры.

#### 4. Воспитательный модуль

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в отделении дзюдо в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в детском объединении связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

##### *Главные воспитательные факторы:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района». Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для юного спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у обучающихся воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

#### ***Общая психологическая подготовка.***

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

## 5. Предполагаемые результаты

### Предполагаемые результаты:

*Предполагаемые результаты обучения*

#### **(1-й год обучения):**

- освоение техники дзюдо на уровне желто-оранжевого пояса (5-4 кю);
- владение базовыми теоретическими знаниями по истории дзюдо, правилам и этикету;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом;
- выполнение 3-2-го юношеского разряда.

#### **(2-й год обучения):**

- освоение техники дзюдо на уровне оранжевого-зеленого пояса (4-3 кю), подготовка к синему поясу (2 кю);
- расширение арсенала приёмов и контрприёмов, участие в региональных соревнованиях;
- владение теоретическими знаниями о тактике ведения поединка;
- развитие устойчивости и самодисциплины;
- выполнение спортивного 1-го юношеского разряда.

#### **(3-й год обучения):**

- овладение техникой дзюдо на уровне синего пояса (2 кю);
- умение применять комбинации приёмов и тактические схемы в поединке;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для соревновательной практики;
- участие в межрегиональных-всероссийских соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов: 3-ий взрослый разряд.

#### **(4-й год обучения):**

- совершенствование техники дзюдо на уровне 1 кю, подготовка к аттестации на 1 дан;
- стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня;
- освоение элементов судейской практики;
- сформированность устойчивой мотивации к спортивному совершенствованию;
- выполнение спортивных разрядов: 1-й взрослый, подготовка к КМС.

### **Результаты воспитания:**

- умение контролировать частоту сердечных сокращений и общее самочувствие при выполнении физических упражнений различной интенсивности;
- активное включение в взаимодействие со сверстниками и младшими обучающимися на принципах уважения, взаимопомощи и ответственности;

- проявление положительных качеств личности, умение управлять своими эмоциями в стрессовых и соревновательных ситуациях;
- дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость при достижении спортивных и личных целей;
- умение оказывать доврачебную помощь при незначительных травмах и соблюдение правил безопасного поведения на тренировках и соревнованиях;
- умение планировать собственную спортивную деятельность, организовывать режим дня и рациональный отдых.

### **Результаты развития:**

- развитие общей и специальной выносливости, способности работать в условиях высоких нагрузок;
- повышение скорости реакции, скорости выполнения движений, развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц;
- улучшение координации движений и способности к сложным двигательным действиям в соревновательных условиях;
- овладение навыками рационального расслабления мышц и психической саморегуляции;
- формирование устойчивых навыков самостоятельной тренировочной деятельности с учётом требований безопасности и сохранности инвентаря;
- развитие психологической устойчивости: хладнокровие, выдержка, умение принимать решения в условиях неопределённости и спортивного соперничества.

## 6. Обеспечение программы

### Методическое обеспечение программы

Основной формой реализации программы является *учебно-тренировочное занятие*. Учебно-тренировочные занятия могут быть как коллективными, так и индивидуальными; возможны самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 13–18 лет и задачами этапов подготовки. Каждое занятие имеет чёткую целевую направленность и решает комплекс образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

#### Основные требования к занятию:

- постепенное и последовательное освоение учебного материала («от простого к сложному»);
- системность и преемственность тем;
- индивидуальный и дифференцированный подход с учётом пола, уровня физической и технической подготовленности, состояния здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- вариативность применения методов (наглядности, практических, игровых, соревновательных).

Планирование реализации программы учитывает климатические и материально-технические условия, состояние спортивной базы. Нагрузка повышается постепенно и носит волнообразный характер.

В процессе учебных занятий решаются и воспитательные задачи.

#### Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающихся, педагог может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Педагогу следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

#### **Учебно-методические средства:**

- библиотечный фонд (книгопечатная продукция по дзюдо и физической культуре);
- фото- и видеоматериалы, учебные фильмы, презентации;
- ресурсы интернета для обучения и анализа поединков;
- средства доврачебной помощи (аптечка).

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходима спортивная база, соответствующая санитарно-гигиеническим требованиям:

- специализированный зал для борьбы с профессиональным покрытием (татами);
- наличие двух борцовских площадок;
- гимнастические снаряды (шведские стенки, перекладины, гимнастическая скамейка, маты);
- тренажёры и оборудование для развития силы и выносливости;
- спортивный инвентарь:
- гантели (0,5–6 кг), гири (16, 24 кг), канаты для лазанья и перетягивания,
- борцовские манекены, набивные и игровые мячи, скакалки, обручи;
- пришкольный стадион и открытые спортивные площадки.

## 7. Контрольно-измерительные материалы

Для оценки уровня подготовленности используются тесты по общей и специальной физической подготовке, а также проверка техники и тактики дзюдо.

### **Формы контроля:**

- входной контроль – диагностика уровня физической и технической подготовленности в начале года;
- текущий контроль – проводится на каждом занятии для закрепления знаний и навыков;
- промежуточный контроль – по результатам четверти/полугодия;
- итоговый контроль – в конце учебного года (сдача нормативов ОФП и СФП, аттестация на кю, участие в соревнованиях).

### **Формами подведения итогов являются:**

- аттестация обучающихся на квалификационные степени КЮ в дзюдо;
- сдача нормативов общей физической подготовки (ОФП);
- участие в соревнованиях различного уровня.

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением о присвоении квалификационных степеней КЮ и выполнении спортивных разрядов см. *Приложение 1 и 2.*

## 8. Список информационных источников

### 8.1. Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. с изменениями от 01.07.2025 года №1745-р [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО») с изменениями от 24.10.2024 № 1081-п
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935\\_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop\\_1.pdf](https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop_1.pdf)
4. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утверждён распоряжением правительства РФ от 23.01. 2021 №122-р (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 12.05.2025 №1547-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методрекомендации%20Института%20воспитания.pdf>
8. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (17.12.2024г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat\\_files/8/53/proekt\\_Strategii\\_razvitiya\\_vospitaniya\\_v\\_RF\\_do\\_2030\\_goda.pdf](https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat_files/8/53/proekt_Strategii_razvitiya_vospitaniya_v_RF_do_2030_goda.pdf)

10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya\\_Strategiya\\_sporta\\_do\\_2030\\_goda\\_b7b1cb62e1.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf)

11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202412280057?index=1>

## **8.2. Литература по предмету:**

1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
2. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
4. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации».
5. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
6. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
7. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
9. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик //Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
10. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1980.

11. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
12. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
13. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сироткин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
14. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
16. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.
17. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
18. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.

## Приложения

### Приложение 1

#### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)  
Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя  
Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях
2. Оби (obi) - пояс (завязывание)
3. Шисей (shisei) – стойки
4. Шинтай (shintai) – передвижения  
Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами  
Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:
  - вперёд-назад;
  - влево-вправо;
  - по диагонали.
5. Тай сабаки (tai sabaki) - 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.
6. Куми ката (kumi kata) - захваты  
Основной захват – рукав и отворот
7. Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

|                     |                       |               |
|---------------------|-----------------------|---------------|
| маэ кузуши          | mae kuzushi           | вперед        |
| уширо кузуши        | ushiro kuzushi        | назад         |
| миги кузуши         | migi kuzushi          | вправо        |
| хидари кузуши       | hidari kuzushi        | влево         |
| маэ миги кузуши     | mae migi kuzushi      | вперед-вправо |
| маэ хидари кузуши   | mae hidari kuzushi    | вперед-влево  |
| уширо миги кузуши   | ushiro migi kuzushi   | назад-вправо  |
| уширо хидари кузуши | ushiro hidari kuzushi | назад-влево   |

#### 8. Укэми (ukemi) - падения

|                                          |                    |                      |
|------------------------------------------|--------------------|----------------------|
| ёко укэми                                | yoko ukemi         | на бок               |
| уширо укэми                              | ushiro ukemi       | на спину             |
| маэ укэми                                | mae ukemi          | на живот             |
| дзэнпо тэнкай укэми<br>(маэмавари укэми) | zenpo tenkai ukemi | кувырком через плечо |

### 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

#### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

|              |               |                                        |
|--------------|---------------|----------------------------------------|
| дэ аши баран | de ashi barai | боковая подсечка под выставленную ногу |
| хидза гурума | hiza guruma   | подсечка в колено                      |
| уки гоши     | uki goshi     | бросок скручиванием вокруг бедра       |
| о гоши       | o goshi       | бросок через бедро подбивом            |
| о сото гари  | o soto gari   | отхват                                 |
| о учи гари   | o uchi gari   | зацеп изнутри голенью                  |

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

|                     |                     |                                           |
|---------------------|---------------------|-------------------------------------------|
| хон кэса гатамэ     | hon kesa gatame     | удержание сбоку                           |
| кудзурэ кэса гатамэ | kudzure kesa gatame | удержание сбоку с захватом руки под плечо |
| ёко шихо гатамэ     | yoko shiho gatame   | удержание поперек                         |
| уширо кэса гатамэ   | ushiro kesa gatame  | обратное удержание сбоку                  |

### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

#### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

|                 |                  |                                                 |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------|
| окури аши баран | okuri ashi barai | боковая подсечка в темп шагов                   |
| ко учи гари     | ko uchi gari     | подсечка под пятку изнутри                      |
| ко сото гари    | ko soto gari     | подсечка под пятку снаружи                      |
| цури коми гоши  | tsuri komi goshi | бросок через бедро с захватом рукава и отворота |
| таи отоши       | tai otoshi       | передняя подножка                               |
| сэой нагэ       | seoi nage        | бросок через спину                              |
| Иппон сэой нагэ | ippon seoi nage  | бросок через спину с захватом руки под плечо    |

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

|                    |                    |                                           |
|--------------------|--------------------|-------------------------------------------|
| татэ шихо гатамэ   | tate shiho gatame  | удержание сверху                          |
| ками шихо гатамэ   | kami shiho gatame  | удержание со стороны головы               |
| макура кэса гатамэ | makura kesa gatame | удержание сбоку с захватом ноги           |
| ката гатамэ        | kata gatame        | удержание плечом с захватом головы и руки |

### 3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС

#### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

|                     |                       |                                            |
|---------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| хараи гоши          | harai goshi           | подхват под две ноги                       |
| коши гурума         | koshi gururuma        | бросок через бедро с захватом шеи          |
| учи мата            | uchi mata             | подхват изнутри под одну ногу              |
| сасаэ цури коми аши | sasae tsuri komi ashi | передняя подсечка                          |
| ко сото гакэ        | ko osto gake          | зацеп голенью снаружи                      |
| томоэ нагэ          | tomoe nage            | бросок через голову с упором стопы в живот |
| тани отоши          | tani otoshi           | посадка                                    |
| сэой отоши          | seoi otoshi           | бросок через спину с колен                 |

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

|                          |                         |                                                     |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| санкаку гатамэ           | sankaku gatame          | удержание ногами (треугольником)                    |
| уки гатамэ               | uki gatame              | удержание                                           |
| окури эри джимэ          | okuri eri jime          | удушающий прием скрещивая отвороты сзади            |
| ката ха джимэ            | kata ha jime            | удушающий прием отворотом с захватом руки под плечо |
| дзюдзи джимэ             | juji jime               | удушающий прием скрещивая отвороты спереди          |
| удэ хишиги дзюдзи гатамэ | ude hishigi juji gatame | рычаг локтя с захватом руки между ног               |
| удэ гатамэ               | ude gatame              | рычаг локтя                                         |

### 2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

#### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

|                    |                      |                                                              |
|--------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| содэ цурикоми гоши | sode tsurikomi goshi | бросок через бедро с захватом рукавов                        |
| ханэ гоши          | hane goshi           | подхват изнутри под одноименную ногу                         |
| сото макикоми      | soto makikomi        | бросок скручиванием с захватом руки над плечом               |
| аши гурума         | ashi guruma          | подхват под две ноги с упором в колено                       |
| суми гаэши         | sumi gaeshi          | бросок через голову подбивом голенью                         |
| хиккоми гаэши      | hikkomi gaeshi       | бросок через голову подбивом голенью и захватом пояса сверху |
| уширо гоши         | ushiro goshi         | подбив бедром сзади                                          |
| ура нагэ           | ura nage             | бросок через грудь прогибом                                  |

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

|                       |                         |                                            |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
| коши джимэ            | koshi jime              | удушающий прием отворотом с выседом бедром |
| содэ гурума джимэ     | sode guruma jime        | удушающий прием с захватом рукава          |
| санкаку джимэ         | sankaku jime            | удушающий прием ногами (треугольником)     |
| удэ гарами            | ude garami              | узел локтя                                 |
| удэ хишиги аши гатамэ | ude hishigi ashi gatame | рычаг локтя ногами                         |

## 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

|                  |                   |                                                 |
|------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| хараи макикоми   | harai makikomi    | подхват под две ноги с захватом руки над плечом |
| осото макикоми   | osoto makikomi    | отхват с захватом руки над плечом               |
| учимата макикоми | uchimata makikomi | подхват изнутри с захватом руки над плечом      |
| ёко отоши        | yoko otoshi       | боковая подножка на пятке                       |
| ёко гурума       | yoko guruma       | бросок через грудь скручиванием                 |
| ката гурума      | kata guruma       | бросок через плечи (мельница)                   |
| тэ гурума        | te guruma         | боковой переворот                               |
| моротэ гари      | morote gari       | бросок с захватом двух ног                      |
| кучики таоши     | kuchiki taoshi    | бросок с захватом одной ноги                    |

### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

|                        |                         |                                                  |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|
| хадака джимэ           | hadaka jime             | удушающий прием руками                           |
| кататэ джимэ           | katate jime             | удушающий прием с захватом отворота одной рукой  |
| рётэ джимэ             | ryote jime              | удушающий прием с захватом отворота двумя руками |
| цуккоми джимэ          | tsukkomi jime           | удушающий прием кулаком                          |
| удэ хишигэ тэ гатамэ   | ude hishigi te gatame   | рычаг локтя через руку                           |
| удэ хишиги ваки гатамэ | ude hishigi waki gatame | рычаг локтя с захватом руки подмышкой            |
| удэ хишиги хара гатамэ | ude hishigi hara gatame | рычаг локтя с упором в живот                     |
| удэ хишиги хиза гатамэ | ude hishigi hiza gatame | рычаг локтя с помощью колена                     |

**ТЕСТИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ****Нормативы для юношей**

| Тест/упражнение                             | 13–14 лет          | 15–16 лет               | 17–18 лет               |
|---------------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| Координация<br>(челночный бег<br>3×10 м, с) | $\leq 10,0$        | $\leq 9,8$              | $\leq 9,6$              |
| Гибкость (наклон<br>вперёд, см)             | ладони на полу     | ладони на полу +3<br>см | ладони на полу +5<br>см |
| Подтягивания<br>(раз)                       | $\geq 7$           | $\geq 10$               | $\geq 12$               |
| Отжимания (раз)                             | $\geq 20$          | $\geq 25$               | $\geq 30$               |
| Подъём ног в висе<br>«угол» (раз)           | $\geq 6$           | $\geq 7$                | $\geq 8$                |
| Прыжок в длину с<br>места (см)              | $\geq 160$         | $\geq 170$              | $\geq 180$              |
| Бег на<br>выносливость                      | 1000 м $\leq 4:20$ | 1500 м $\leq 6:30$      | 3000 м $\leq 12:00$     |

**Нормативы для девушек**

| Тест/упражнение                                | 13–14 лет      | 15–16 лет               | 17–18 лет               |
|------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| Координация<br>(челночный бег<br>3×10 м, с)    | $\leq 10,5$    | $\leq 10,3$             | $\leq 10,2$             |
| Гибкость (наклон<br>вперёд, см)                | ладони на полу | ладони на полу +3<br>см | ладони на полу +5<br>см |
| Подтягивания на<br>низкой<br>перекладине (раз) | $\geq 11$      | $\geq 15$               | $\geq 18$               |

|                                   |                    |                    |                     |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Отжимания (раз)                   | $\geq 15$          | $\geq 20$          | $\geq 25$           |
| Подъём ног в висе<br>«угол» (раз) | $\geq 4$           | $\geq 6$           | $\geq 7$            |
| Прыжок в длину с<br>места (см)    | $\geq 145$         | $\geq 155$         | $\geq 165$          |
| Бег на<br>выносливость            | 1000 м $\leq 4:40$ | 1500 м $\leq 7:00$ | 2000 м $\leq 10:30$ |