Российская Федерация
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» имени М.В. Канищева
г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

18 февраля 2025 года г. Новокубанск

ПРИКАЗ № 1

О присвоении спортивных разрядов

На основании представленных документов, подтверждающих выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации п р и к а з ы в а ю:

1. Присвоить юношеские спортивные разряды по видам спорта следующим учащимся МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося	Тренер-преподаватель
3 юношеский спортивный разряд		
Дзюдо		
1	Петрунькин Алишер Жололдинович	Сапожникова Елена Евгеньевна
2	Красненко Руслан Дмитриевич	-//-
3	Петрищев Даниил Александрович	-//-
4	Мелещук Максим Алексеевич	-//-
5	Николаев Артем Андреевич	-//-
6	Неприна Мария Алексеевна	-//-
7	Ханперян Рубик Ваганович	Коневцова Татьяна Владимировна
8	Винокуров Олег Евгеньевич	Каутц Юрий Викторович
9	Бондаренко Роман Романович	-//-
10	Дмитриченко Глеб Денисович	-//-
11	Иванов Данил Алексеевич	-//-
12	Карнаухова Анна Максимовна	-//-
13	Доронина Варвара Андреевна	-//-
14	Макаренкова Арина Юрьевна	-//-
15	Главатских Владимир Артемович	-//-
16	Пономарев Александр Сергеевич	Джагарян Норик Саркисович
17	Сиваш Алексей Викторович	-//-
18	Яровенко Владислав Владимирович	-//-
19	Чистопрудов Ярослав Денисович	Бандурко Инна Сергеевна
20	Верба Матвей Александрович	-//-
21	Шаповаленко Владислава Дмитриевна	-//-
22	Косяк Макар Андреевич	
23	Певнева Вероника Дмитриевна	-//-
24	Рыбалко Кирилл Романович	-//-

25	Читчян Сергей Николаевич	-//-
26	Тимов Джамбулат Чишмайевич	-//-
27	Муманжинова Диана Максимовна	-//-
28	Павлова Кира Александровна	Мальцева Анастасия Анатольевна
29	Ялышев Даниил Владимирович	-//-
30	Воробьев Артем Андреевич	-//-
1 юношеский спортивный разряд		
Дзюдо		
31	Лактионов Евгений Александрович	Коневцова Татьяна Владимировна

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор
муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа
«Олимп» имени М.В. Канищева Т.В. Коневцова

Российская Федерация
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» имени М.В. Канищева
г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

26 января 2026 года г. Новокубанск

ПРИКАЗ № 1

О присвоении спортивных разрядов

На основании представленных документов, подтверждающих выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации

п р и к а з ы в а ю:

1. Присвоить юношеские спортивные разряды по видам спорта следующим учащимся МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося	Тренер-преподаватель
3 юношеский спортивный разряд		
Самбо		
1	Джанджалашвили Зураб Давыдович	Сапожникова Елена Евгеньевна
2	Иванов Сергей Сергеевич	-//-
3	Сидоров Тимур Романович	-//-
4	Камелевский Владимир Анатольевич	-//-
5	Краев Роман Витальевич	-//-
6	Бердин Глеб Сергеевич	Коневцова Татьяна Владимировна
7	Швыдков Александр Александрович	-//-
8	Краснова Солиха Абдисаламовна	-//-
9	Муравлева Диана Евгеньевна	-//-
10	Ляшенко Даниил Сергеевич	Каутц Юрий Викторович
11	Амирян Арман Джоникович	-//-
12	Фейзуллаев Руслан Заурович	-//-
13	Сохранный Ярослав Александрович	-//-
14	Горбачев Юрий Анатольевич	-//-
15	Хомко Семен Александрович	-//-
16	Федоренко Роман Евгеньевич	-//-
17	Бабей Армен Александрович	-//-
18	Линев Максим Николаевич	-//-
19	Штразгейм Виктория Руслановна	-//-
20	Ушаков Максим Михайлович	Джагарян Норик Саркисович
21	Бондаренко Роман Александрович	-//-
22	Нурматов Данис Тимурович	-//-
23	Килаев Адам Русланович	-//-
24	Мартыненко Михаил Романович	-//-

25	Лахтин Захар Алексеевич	-//-
26	Бойкова Валерия Денисовна	-//-
27	Брсоян Диана Грайровна	-//-
28	Богатырев Федор Алексеевич	Мальцева Анастасия Анатольевна
29	Черноволов Назар Дмитриевич	-//-
30	Рагуля Михаил Сергеевич	-//-
31	Арутюнов Давид Самвеловиич	-//-
32	Тулик Максим Витальевич	-//-
33	Бояринов Федор Константинович	-//-
34	Крупский Максим Сергеевич	-//-

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор
муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа
«Олимп» имени М.В. Канищева Т.В. Коневцова

Российская Федерация
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» имени М.В. Канищева
г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

28 мая 2026 года г. Новокубанск

ПРИКАЗ № 2

О присвоении спортивных разрядов

На основании представленных документов, подтверждающих выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации
п р и к а з ы в а ю:

1. Присвоить юношеские спортивные разряды по видам спорта следующим учащимся МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося	Тренер-преподаватель
3 юношеский спортивный разряд		
Дзюдо		
1	Попов Максим Викторович	Коневцова Татьяна Владимировна
2	Рукавицын Николай Сергеевич	-//-
3	Щербакова Софья Анатольевна	-//-
4	Иванов Сергей Сергеевич	Сапожникова Елена Евгеньевна
5	Краев Владимир Алексеевич	-//-
6	Камелевский Владимир Анатольевич	-//-
7	Краев Роман Витальевич	-//-
8	Шатнов Дмитрий Максимович	Каутц Юрий Викторович
9	Кучин Родион Александрович	-//-
10	Стародубенко Яромир Евгеньевич	-//-
11	Сохранный Ярослав Александрович	-//-
12	Чистопрудов Ярослав Денисович	-//-
13	Каутц Виктор Юрьевич	-//-
14	Каутц Вячеслав Юрьевич	-//-
15	Горбачев Юрий Анатольевич	-//-
Самбо		
16	Круподеров Иван Александрович	Мальцева Анастасия Анатольевна
17	Буланов Валерий Романович	-//-
18	Попов Михаил Денисович	-//-
19	Королев Дмитрий Сергеевич	-//-
20	Ялышев Даниил Владимирович	-//-
21	Королев Евгений Сергеевич	-//-
22	Певнева Вероника Дмитриевна	-//-
23	Зазуля Иван Викторович	Сапожникова Елена

		Евгеньевна
24	Красненко Руслан Дмитриевич	-//-
25	Байбаков Никита Михайлович	-//-
26	Чуевский Дмитрий Васильевич	Джагарян Норик Саркисович
27	Кутузов Антон Александрович	-//-
28	Олейникова Варвара Сергеевна	-//-
29	Кочеткова Арина Ростиславовна	-//-
30	Ясковец Маргарита романовна	-//-
31	Мамедова Алена Тофиковна	-//-
32	Кроль Алиса Евгеньевна	-//-
33	Стребанева Юстина Андреевна	-//-
34	Главатских Ярослав Артемович	Каутц Юрий Викторович
35	Гофман Данила Денисович	-//-
36	Стародубенко Яромир Евгеньевич	-//-
Художественная гимнастика		
37	Хаустова Алена Николаевна	Драчевская Марина Владимировна
38	Подгатец Валерия Викторовна	-//-
39	Авдалова Милана Алексеевна	-//-
40	Зинченко Василиса Руслановна	-//-
41	Синельникова Милана Дмитриевна	-//-
42	Ильющенко Кристина Анатольевна	-//-
43	Васюта Валерия Вячеславовна	-//-
44	Шилова Валерия Викторовна	Антоненко Юлия Сергеевна
45	Кравченко Валерия Сергеевна	-//-
46	Кузнецова Ксения Максимовна	-//-
47	Дмитриева Надежда	Пупенко Елизавета Олеговна
48	Шестакова Мия Владимировна	-//-
49	Чернышова Стефания Алексеевна	-//-
50	Сукиасян Нелли	Рузанкина Дарья Ивановна
51	Анцупова Таисия Сергеевна	-//-
2 юношеский спортивный разряд		
Дзюдо		
52	Муравлева Диана Евгеньевна	Коневцова Татьяна Владимировна
53	Ахтемов Тимур Эдемович	-//-
54	Амирян Арман Джоникович	Каутц Юрий Викторович
55	Фейзуллаев Руслан Заурович	-//-
56	Главатских Ярослав Артемович	-//-
Художественная гимнастика		
57	Новикова Ева Александровна	Драчевская Марина Владимировна
58	Куликова Анастасия Алексеевна	Антоненко Юлия Сергеевна
59	Саакян Софият Рубеновна	-//-
60	Федораева Милана Сергеевна	Пупенко Елизавета Олеговна
1 юношеский спортивный разряд		
Самбо		
61	Бородин Захар Андреевич	Коневцова Татьяна

		Владимировна
62	Гутенева Олеся Павловна	-//-
63	Егиазарян Гуарик Артуровна	-//-
64	Лактионов Евгений Александрович	-//-
Художественная гимнастика		
65	Казарян Алла Маратовна	Драчевская Марина Владимировна
66	Голодок Вероника Павловна	-//-
67	Пономарева София Алексеевна	Антоненко Юлия Сергеевна
68	Тычек Кира Руслановна	-//-

2. Считать подтвердившими юношеские спортивные разряды по видам спорта следующим учащимся МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося	Тренер-преподаватель
1 юношеский спортивный разряд		
Художественная гимнастика		
1	Сиротина Вероника Андреевна	Пупенко Елизавета Олеговна
2	Петрова Ева Александровна	-//-
3	Хачатурян Элина Артуровна	-//-
4	Черникова Евгения Геннадьевна	Антоненко Юлия Сергеевна
5	Кантер Татьяна Андреевна	-//-
6	Руднева Анастасия Сергеевна	-//-
7	Клундук Есения Максимовна	-//-
8	Романова Ангелина Романовна	-//-
9	Коноплянко Полина Андреевна	-//-
10	Алтухова Ева Юрьевна	-//-
11	Багманян Арианна Арменаковна	-//-
12	Скрипаль Валерия Алексеевна	-//-
13	Балачева Лаура Левоновна	-//-
14	Сырцова Аделина Ивановна	Драчевская Марина Владимировна
15	Степовикова Александра Даниловна	-//-

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор
муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа
«Олимп» имени М.В. Канищева Т.В. Коневцова

Итоговый протокол
Краевые соревнования по борьбе дзюдо до 13 лет среди юношей и девушек 2013-2014г.г.р.
16.10.25 - 18.10.25
г. Крымск
46 Ю

п/п№j	Фамилия	Имя	Команда	Общество	Г.Р.	Разряд	Тренер	Место
10	БОЯРИНОВ	Федор	Новокубанск	МО	2013	б/р	Мальцева А.А.	1
21	САФАРОВ	Муслим	Крымск	МО	2013	3 юн	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	2
7	МАГАРАМОВ	Хейруллах	Калининская	МО	2013	3 юн	Мальцева И.А.	3
3	АРУТЮНЯН	Артур	Кабардинка	МО	2013	3 юн	Васильяди А.Д.	3
2	САМАРЦЕВ	Захар	Анапа	МО	2013	3 юн	Григоренко Е.В.	5
4	ГРИДНЕВ	Михаил	Кабардинка	МО	2013	3 юн	Васильяди А.Д.	5
12	ХАЧАТУРОВ	Алекс	Крымск	МО	2013	3 юн	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	б/м
9	МИЩЕНКО	Иван	Старовеличковская	МО	2013	3 юн	Евгеньев В.Г.	б/м
1	МАЗАЕВ	Ярослав	Краснодар	МО	2013	б/р	Павленко А.С.	б/м
14	ГАРЬКОВЕНКО	Егор	Крымск	МО	2013	б/р	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	б/м
11	ШАБУНИН	Алексей	Крымск	МО	2014	3 юн	Лобынцева К.В.	б/м
18	АБАКУМОВ	Даниил	Крымск	МО	2013	3 юн	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	б/м
15	МАТЛИН	Артем	Крымск	МО	2014	б/р	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	б/м
8	МОРОЗ	Максим	Тимашевск	МО	2013	б/р	Сахарова Е.В.	б/м
20	ТУХТАЕВ	Антон	Калининская	МО	2014	3 юн	Костюк А.В.	б/м
17	ХОМКО	Семен	Новокубанск	МО	2014	б/р	Каутц Ю.В.	б/м
13	АКУЛОВ	Иван	Анапа	МО	2014	3 юн	Григоренко Е.В.	б/м
22	ТЮРИН	Яромир	Анапа	МО	2013	3 юн	Григоренко Е.В.	б/м
6	ГОРБЕНКО	Евгений	СлавянскнаКубани	МО	2013	3 юн	Бондаренко М.Н.	б/м
5	КУРЧЕВСКИЙ	Макар	Тимашевск	МО	2013	3 юн	Сахарова Е.В.	б/м
16	СОХРАННЫЙ	Ярослав	Новокубанск	МО	2014	б/р	Каутц Ю.В.	б/м
19	ГОРБАЧЕВ	Юрий	Новокубанск	МО	2014	б/р	Каутц Ю.В.	б/м

Подписи _____

МАУ ДО СШ №1

КОПИЯ ВЕРНА

МАУ ДО СШ «Олимп» им. Н.Б. Калинская г. Новокубанск

Итоговый протокол
Краевые соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет
11.03.26 - 13.03.26
г. Крымск
+73 Ю

№ п/п	№j	Фамилия	Имя	Команда	Общество	Г.Р.	Разряд	Тренер	Место
1	6	СИНЦОВ	Евгений	Крымск	-	2012	3 юн	Велиулаева А.Г. Сопин В.А.	1
2	3	ЛАКТИОНОВ	Евгений	Новокубанск	МО	2012	3 юн	Коневцова Т.В. Мальцева А.А.	2
3	4	ЯЛЫШЕВ	Даниил	Новокубанск	МО	2012	3 юн	Коневцова Т.В. Мальцева А.А.	3
4	5	ТЮРИН	Александр	Кропоткин	-	2012	2 юн	Лазуткин Н.Г.	3
5	2	ПУГАЧЕВ	Лев	Анапа	-	2012	3 юн	Мирошников Д.А.	5
6	1	ОРЛОВ	Александр	Крымск	-	2012	3 юн	Фоменко Д.И.	5

Подписи

СШ №1

КОПИЯ ВЕРНА

МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Каницева г. Новокубанска

Протокол соревнований

Первенство Южного федерального округа по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет (2012-2013 г.р.)

08.04.2026 - 11.04.2026 г. Армавир

№	Ф.И.О.	Д.р.	Разряд	Регион	Город	Водом ство	Тренер	Место
Девушки средние (до 15) - 63								
1	Каршина София Игоревна	07-04-2012	2-й ю	Крым	Крым	нет	КИРПИЧЕНКО ВЛ	1
2	Зарубина Варвара Андреевна	23-03-2013	2-й ю	Рост	Рост	нет	ЛИПЧАНСКИЙ МЮ	2
3	Дзёма Яна Максимовна	15-06-2012	2-й ю	КрасД	КрасД	нет	ГОРЯИНОВА ТА	3
4	ЕгиазарянГуарикАртуровна	25-01-2012	2-й ю	КрасД	КрасД	нет	КОНЕВЦОВА Т.В. МАЛЬЦЕВА А.А.	3
5	Виноградова Кира Андреевна	17-07-2012	2-й ю	ДНР	ДНР	нет	ЧАПНИ ГВ	5
6	Хохлачева Ангелина Николаевна	19-02-2012	2-й ю	Волг	Волг	нет	УЛЫБИН СА , ЕРМАКОВ АА	5
7	Комнатная Дарина Сергеевна	21-01-2026	2-й ю	КрасД	КрасД	нет	Васорина.А.Г	7
8	Кравченко Мария Дмитриевна	19-12-2012	2-й ю	КрасД	КрасД	нет	КОМОВА НВ	7
9	Ибрагимова Дарья Петровна	21-05-2012	2-й ю	Крым	Крым	нет	ЛЯЛИНА ИП	9
10	Миронова Арина Андреевна	07-05-2012	2-й ю	ЛНР	ЛНР	нет	ДИДЕНКО МВ	9
11	Бутузова Эльвира Романовна	23-05-2012	1-й ю	ЛНР	ЛНР	нет	ПЬЯНКОВА ОА	9
12	Груничева Варвара Дмитриевна	22-01-2013	2-й ю	КрасД	КрасД	нет	МИРОШНИКОВ ДА	9
13	Викторова Екатерина Сергеевна	20-11-2013	2-й ю	Крым	Крым	нет	ЛЯЛИНА ИП	б/м
14	Викторова Татьяна Сергеевна	20-11-2013	2-й ю	Крым	Крым	нет	ЛЯЛИНА ИП	б/м
15	Бондаренко Ирина Николаевна	09-08-2012	2-й ю	Рост	Рост	нет		б/м
16	Юшина Мария Игоревна	19-05-2012	1-й ю	Волг	Волг	нет	ДЬЯКОНОВ АА СЛЕСАРЕВ ГМ	б/м
17	Рыжкова Ульяна Владимировна	03-08-2012	2-й ю	Волг	Волг	нет	КАЛОШИН АЛ	б/м
18	Мироненко Екатерина Валериевна	27-07-2012	2-й ю	Рост	Рост	нет		б/м
19	Меркулова Анна Владимировна	02-02-2013	2-й ю	Волг	Волг	нет	СЛЕПЧУК ЯА	б/м
20	Ерёменко Надежда Владимировна	07-04-2013	2-й ю	ДНР	ДНР	нет	ВЛАСОВ АВ , ШАХБАЗЯН ВА	б/м

КОПИЯ ВЕРНА

Российская Федерация Краснодарский край г. Новокубанск Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Спортивная школа имени М.В. Канищева г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район «Олимп» ИНН 2343015655 ОГРН 1022304363619

МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска

КРСОО «Федерация дзюдо»

Главный судья Погосян В.Г. судья ВК

Главный секретарь Горобец А.Ф. судья 1к

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район
(МБУ «ЦРО» МО Новокубанский район)
352240, Краснодарский край,
г.Новокубанск, ул.Первомайская, 134
тел.: (86195) 3-24-61 тел./ф.: (86195) 3-01-73
cro@nk.kubannet.ru

от 24.09.2026 № 948
на № _____ от _____

СПРАВКА

дана Мальцевой Анастасии Анатольевне, тренеру-преподавателю МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева г.Новокубанска в том, что 25.08.2026 года на заседании районного методического объединения учителей физической культуры образовательных организаций муниципального образования Новокубанский район «Планирование и организация методической работы районного методического объединения учителей физической культуры в 2026-2027 учебном году» провела мастер-класс: «Обучение основам дзюдо» (Протокол №1 от 25.08.2026г.).

Директор МБУ «ЦРО» С.В.Давыденко

РЕЦЕНЗИЯ
на сборник методических материалов «Особенности обучения дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе»
Мальцевой Анастасии Анатольевны, тренера-преподавателя
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева г. Новокубанска

Представленный для рецензирования сборник методических материалов «Особенности обучения дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе» разработан для практического применения тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования в процессе обучения дзюдо.

Данный Сборник предназначен для работы с детьми с 7 до 17лет.

Структура Сборника составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы: «Пояснительная записка», «Общие методические рекомендации проведения занятий по дзюдо с начинающими», «Физическая подготовка юного дзюдоиста», «Обучение технике дзюдо», «Воспитательные задачи», «Заключение», «Литература и другие информационные источники».

Каждый раздел Сборника составлен подробно с описанием характеристики, методики обучения и применения средств обучения.

Важным моментом Сборника является неразделимое единство физического развития личности ребенка с его духовно-нравственным воспитанием.

Таким образом, Сборник соответствует требованиям, предъявляемым к нормативно-правовой и учебно-методической документации и может быть рекомендован в качестве дополнительного методического пособия для организации работы тренеров-преподавателей, педагогических и иных работников, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и участвующих в реализации программ федерации дзюдо России для различных групп населения.

Рецензент:
Начальник отдела МБУ «ЦРО»
муниципального образования
Новокубанский район О.П.Мельникова

Директор МБУ «ЦРО»
муниципального образования
Новокубанский район С.В.Давыденко

25» сентября 2026 года

МУНЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА Г.НОВОКУБАНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

Одобрен на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
от «31» августа 2026 г
протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска
_____ Т.В.Коневцова
«31» августа 2026 г.

Сборник методических материалов «Особенности обучения дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе»»

Автор-составитель; тренер-преподаватель Мальцева Анастасия Анатольевна

Рецензент:
Мельникова Ольга Павловна – начальник отдела МБУ «ЦРО» муниципального образования Новокубанский район

2026 год
Г.Новокубанск

Содержание

1.Пояснительная записка

2. Общие методические рекомендации проведения занятий по дзюдо с начинающими

3. Физическая подготовка юного дзюдоиста

4. Обучение технике дзюдо

5.Воспитательные задачи

6.Заключение

7. Литература и другие информационные источники

1.Пояснительная записка

Дзюдо — японское боевое искусство, философия и олимпийский вид спорта без оружия, созданный в 1882 году мастером Дзигоро Кано на основе дзюдзюцу и пользующийся огромной популярностью во всем мире и в том числе России. Дзигоро Кано разработал дзюдо как путь самосовершенствования, а не технику убийства, подчеркнув гуманистическую направленность. Он исключил опасные приёмы из соревнований, сделав их более безопасными. Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах:

взаимная помощь и понимание целей достижения большего прогресса;
наилучшее использование тела и духа;
поддаться, чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к соревнованиям и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзюдо как видом спорта можно начинать заниматься в течение всей жизни, начиная с 5-6 лет не зависимо от возраста и пола. Поэтому в своем сборнике я хочу рассмотреть особенности обучения дзюдо для тех, кто начинает свой путь к освоению это вида единоборств.

В настоящее время федерацией дзюдо России реализовываются несколько масштабных проектов для вовлечения детей и подростков в регулярные занятия дзюдо как одного из самых эффективных средств оздоровления и физического развития человека. Данные проекты курируют лучшие специалисты, тренеры-преподаватели, знаменитые спортсмены, которые пропагандируют дзюдо среди различных масс населения, с целью повышения количества занимающихся физической культурой и спортом в общем и дзюдо в частности.

2. Общие методические рекомендации проведения занятий по дзюдо с начинающими

На спортивно-оздоровительном этапе решаются задачи по максимальному вовлечению занимающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом использую популярный среди детей и подростков вид спорта дзюдо, привитие правильного режима дня и личной гигиены, общее физическое развитие, ознакомление с базовыми элементами

дзюдо. Решая эти задачи, педагог не должен использовать сложные термины, трудновоспроизводимые упражнения. Необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности занимающихся и применять дифференцированно простые упражнения. Главным лозунгом на данном этапе должен стать педагогический принцип «От простого к сложному». В качестве средств обучения используются подвижные игры, эстафеты, простые доступные в воспроизводстве физические упражнения. Знакомство с дзюдо важно начинать с техники безопасности во время тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по дзюдо.
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия проводятся только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести поединок разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
– широко расставлять ноги и выставлять локти;
- наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Соблюдение требований безопасности способствует повышению внутренней личностной дисциплины занимающихся и сохранению их здоровья.

3. Физическая подготовка юного дзюдоиста

Физическая подготовка – основа основ в любом виде спорта, в том числе и дзюдо. Ее задача способствовать развитию двигательных качеств дзюдоиста. На спортивно-оздоровительном этапе применяют следующие упражнения:

Ходьба обычным шагом, на носочках, на пятках, в приседе и полуприседе

Бег на короткие дистанции (20,30,40,50,60 м)

Челночный бег (2х10, 2х15, 2х20, 3х5, 3х7, 3х10, 4х5, 4х7, 4х10 м и т.д)

Бег на средние и длинные дистанции (от 400 до 3000 м).

Бег по пересеченной местности (1000-3000 м)

Прыжки на каждой ноге поочередно, на двух ногах, на возвышение (15-50 см), с возвышения, через препятствия (от 10 до 40 см), прыжки через скакалку, многоскоки.

Соревновательные упражнения в беге и прыжках.

Для развития силы лучше всего начинать учить детей работе с собственным весом. В качестве средств обучения лучше всего подходят следующие упражнения:

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, упоре на возвышение от 10 до 50 см

Подъем ног из положения лежа

Подъем туловища из положения лежа

Упоры в различных исходных положениях

Висы на перекладине разной высоты

Подъем прямых и согнутых под 90 град. ног в висе на перекладине

Подтягивания в висе на высокой перекладине, в висе на низкой перекладине

Упоры на брусьях, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Приседания, прыжки «лягушкой».

Для развития координации и гибкости применяют:

Махи ногами и руками в стороны

Шпагаты и полу-шпагаты продольный и поперечный

Перекаты вперед – назад, на спине и на животе

Кувырки вперед, назад, упражнения из акробатики

Выпады вперед и в сторону

Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения в равновесии «Цапля», «Ласточка», в стойке на одной ноге и др.

Общедоступными для физического развития могут быть и спортивные игры футбол, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, различные подвижные игры.

Так важно понимать, какое оборудование и инвентарь есть в наличии и учитывать площади тренировочного зала при использовании средств физического развития.

4. Обучение технике дзюдо

Обучение технике дзюдо начинается так же как и в физической подготовке с самых простых базовых элементов:

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Борьба лежа.

Положения:
стоя на коленях с упором на руки,
сед на коленях с упором на предплечья,
лежа на животе,
лежа на спине.

Выполнять только лишь монотонные упражнения неинтересно для учеников, поэтому стоит применять и специальные игры-задания, способствующие лучшему усвоению учебного материала и повышению положительного эмоционального фона тренировки. К таким играм относятся:

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Игры по освоению блокирующих действий

Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка

Игры –задания с необычным началом поединка

В ходе занятия тренер не только учит технике, но и дает теоретические знания о дзюдо (история появления и развития), технике безопасности, физической культуре, закаливании, гигиеническими основами занятий физической культурой и спортом, допинге в спорте. Тем самым качественно повышая учебно-тренировочный процесс.

5.Воспитательные задачи

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, особенно в дзюдо, где соблюдение правил этикета и традиций является очень важно. Уважение своих товарищей, тренеров и соперников должно соблюдаться. Благодаря воспитательному компоненту дзюдо, это внедряется в повседневную жизнь детей, где они начинают вести себя по этикету, привитому им в ходе занятий. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. В целях большего эффекта воспитательной работы можно организовывать встречи и показательные тренировки с именитыми выпускниками спортивной школы, или известными спортсменами по приглашению, посещение тренировок других известных тренеров, проводить Дни открытых дверей с показательными выступлениями лучших учеников.

Подводя итоги однозначно можно сказать учебно-тренировочный процесс невозможно представить без воспитательной работы, направленной на правильное воспитание личности ребенка.

6.Заключение

В заключении хочу отметить важность правильного подхода к подбору методов и средств обучения дзюдо для начинающих. Ведь от этого зависит каким станет ученик, насколько его физическое и духовное развитие будет эффективным в плане воспитания личности, ставшей полезной для общества и какую пользу из занятий дзюдо извлечет сам ученик.

Надеюсь, что настоящее пособие принесет практическую пользу как начинающему специалисту, так и тренеру с опытом работы.

7. Литература и другие информационные источники

1. Теоретические и практические основы тренировок. Зуб.И.В, Дейч В.И, Берекенов А.Ж. 2019,
2. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. М.: Спорт, 2016.,
3. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015.,
4. Дзюдо. Методическое пособие. Формат А.4 2017
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017
6. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, **2019**. - 304 с
7. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, **2018**. - **102** с..

Информационный ресурс: сайт федерации дзюдо России

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

783106123181

Документ о квалификации

Регистрационный номер

78/128-512

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

30 июня 2026 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Мальцева
Анастасия Анатольевна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

отделении дополнительного профессионального образования Общества с ограниченной ответственностью «Центр непрерывного образования и инноваций» в период с 16 июня 2026 года по 30 июня 2026 года

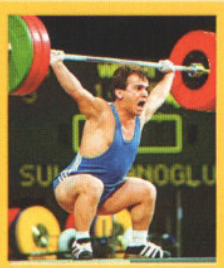
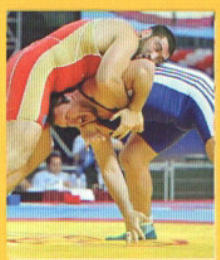
по дополнительной профессиональной программе

«Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ нового поколения: физкультурно-спортивная направленность»

в объёме **36 часов**

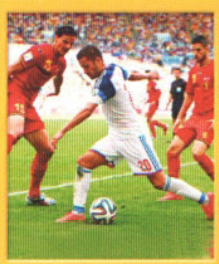
Руководитель **В.В.Завражин**

Секретарь **А.С.Романюк**

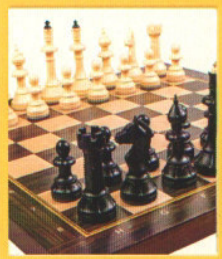



Администрация и Совет
муниципального образования
Новокубанский район

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мальцевой
Анастасии Анатольевне

Тренеру-преподавателю
по дзюдо и самбо
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева
г. Новокубанска



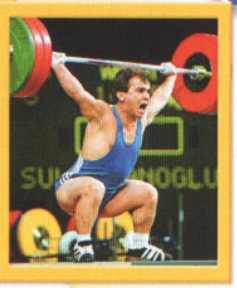
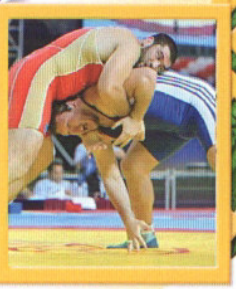

За плодотворный труд,
направленный на развитие
физической культуры и спорта и в связи
с профессиональным праздником
«Днем физкультурника»



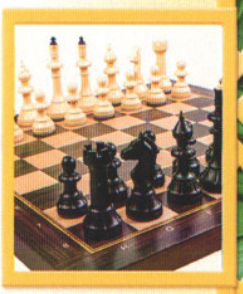

Глава муниципального
образования
Новокубанский район
_____ А.В. Гомодин

Председатель Совета
муниципального
образования
Новокубанский район
_____ Е.Н. Шутов

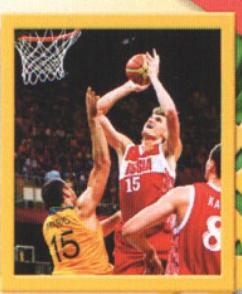
2025









Администрация и Совет муниципального образования Новокубанский район

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мальцевой Анастасии Анатольевне

Тренеру-преподавателю по дзюдо и самбо МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В. Канищева г. Новокубанска

За плодотворный труд, направленный на развитие физической культуры и спорта и в связи с профессиональным праздником «Днем физкультурника»

Глава муниципального образования Новокубанский район

_____ А.В. Гомодин

Председатель Совета муниципального образования Новокубанский район

_____ Е.Н. Шутов

2026