

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 159  
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 9 – 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Мазаев Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования

Казань, 2021

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Мазаев Александр Владимирович педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	9-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Создание условий для подготовки физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Форма обучения: очная. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100%

		качественная – 98% Результативность усвоения содержания программы, проверка ЗУН обучающихся проводится на зачетных мероприятиях в середине и в конце учебного года, тематика которых зависит от уровня спортивной подготовленности учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

**Актуальность** данной программы в том, что в объединении «Дзюдо» пропагандируется не только здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости, изменять себя и познавать свои возможности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что основой подготовки учащихся является не только подготовка юных дзюдоистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Отличительные особенности данного вида спорта заключаются в том, что 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 приёмов 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.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

**Цель программы:**

Создание условий для подготовки физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

Цель программы достигается путём решения следующих **задач:**

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение учащихся, к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия учащегося, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьёй учащегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, также основ знаний о гигиене.

Настоящая программа предназначена для учащихся в возрасте от 9 лет до 17 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям.

**Программа рассчитана** на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Основной **формой организации учебного процесса** в объединении являются учебно-тренировочные занятия, открытые занятия, соревнования.

По типу занятия могут быть практическими, контрольными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, распространенный в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спортивной борьбы.

Технический арсенал включает в себя:

- бросковую технику;



- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Регулярные занятия данным видом спорта способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость. Кроме того, дзюдо воспитывает ум, благородство, являясь искусством самосовершенствования, способствует развитию волевых качеств личности, ответственности, уважения к старшим, партнерам и соперникам.

К основным **формам теоретических занятий** относятся: лекция, доклад или беседа, коллективный просмотр показательных выступлений. Теоретические знания не ограничиваются требованиями, а расширены за счет более глубокого изучения основ физиологии, психологии, педагогики, гигиены и других наук, имеющих отношение к спортивному воспитанию учащихся объединения.

Наиболее распространенной **формой практических занятий** в объединениях борьбы дзюдо является учебно-тренировочное занятие, во время которых учащихся обучают действиям дзюдо, развивая и совершенствуя физические и волевые качества. Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием

**Результатами освоения программы** по дзюдо является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности на занятиях.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результативность обучения отслеживается путём сдачи нормативов по физической и силовой подготовленности, а также в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий.

### **Учебно-тематический план 1-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Формы</b>
----------	---------------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------

п/п					контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	контроль
2.1	Техника безопасности	2	-		опрос
2.2	Краткий обзор развития борьбы	1	-	1	опрос
2.3	Ритуалы и этикет дзюдо	2	-	2	опрос
2.4	Физическая культура и спорт	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	выполнение упражнений
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	выполнение упражнений
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	педагогический контроль
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	контроль
6.1	Изучение падений в дзюдо	-	7	7	выполнение упражнений
6.2	Стойка дзюдоиста	-	7	7	выполнение упражнений
6.3	Самостраховка	-	6	6	выполнение упражнений
6.4	Захваты	-	6	6	выполнение упражнений
6.5	Подготовка к броскам	-	6	6	выполнение упражнений
6.6	Удержания	-	6	6	выполнение упражнений
6.7	Переворачивания	-	6	6	выполнение упражнений
6.8	Подножки	-	6	6	выполнение упражнений
6.9	Борьба при захвате	-	6	6	выполнение упражнений
6.10	Работа над броском	-	6	6	выполнение упражнений
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Знакомство с группой. Введение в программу и учебный план 1-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (7 ч.).

#### *Тема 1. Техника безопасности.*

*Теория:* Общие меры безопасности: не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней; контролировать свои действия на всём протяжении занятия, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения. Существует несколько причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики: неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений; неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов; нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае необходимо немедленно сообщить педагогу объединения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Требования безопасности перед началом занятий: – надеть спортивную форму; провести разминку. Требования безопасности во время занятий: четко выполнять все требования и распоряжения педагога; выходить на спортивную площадку только с разрешения педагога. Требования безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу; при получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу, оказать первую доврачебную помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Требования безопасности по окончании занятий: снять спортивную форму и обувь; тщательно вымыть лицо и руки мылом; убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## ***Тема 2. Краткий обзор развития борьбы.***

*Теория:* История дзюдо. Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр. История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

## ***Тема 3. Ритуалы и этикет дзюдо.***

*Теория:* Изучение основ и правил дзюдо. Дзюдо - это особая дисциплина, процесс обучения, задействующий и ум, и тело, и дух. Техника сама по себе не является целью – она лишь орудие для воспитания личности и духовного роста. Спортзал – это место, куда ходят не для самоутверждения, а для того, чтобы развивать и очищать свой ум, тело и дух. Особый настрой, сочетающий искренность, взаимное уважение и скромность, определяет психологический климат, необходимый для успешного обучения. Чтобы сформировать этот настрой и успешно изучать дзюдо, необходимо придерживаться следующих простых, но крайне важных правил: всякий раз, ступая на татами или сходя с него, вы должны совершить поклон. Это же касается и входа в зал (додзё). Уважайте необходимые для занятий вещи и инвентарь. Кимоно должно быть чистым и иметь опрятный вид. Если по независящим от вас причинам вы опоздали, вы должны подождать в стороне от татами, пока преподаватель не подаст вам знак присоединиться к остальным. Ступив на татами, совершите поклон, стараясь при этом не отвлекать внимание ваших товарищей. Покидать татами разрешается лишь в случае травмы или плохого самочувствия. Перед уходом с татами, обязательно спросите разрешение у тренера. Когда учитель показывает или объясняет прием во время занятий, вы должны молча и внимательно слушать его. После того, как объяснение закончилось, поклонитесь сначала педагогу, затем партнеру и приступайте к занятиям. Бесцельное хождение по татами категорически запрещено. Либо вы отрабатываете прием, либо – в случае необходимости – ожидаете своей очереди. Если вы наблюдаете за тренировочным процессом, всегда находитесь лицом к центру татами, с краю. Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра

татами к краю. Если вам обязательно нужно о чем-то спросить преподавателя, никогда не окликайте его. Подойдите к нему, поклонитесь (можно стоя) и ждите, пока он обратится к вам.

#### ***Тема 4. Физическая культура и спорт.***

*Теория:* Понятие о физической культуре и спорте. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (24 ч.).**

*Практика:* Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д. Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП в парах. Развивающие упражнения на координацию, ловкость, растяжку и гибкость. Развивающие

упражнения на гибкость в парах. Изучение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Силовые упражнения в парах.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (26 ч.).**

*Практика:* Стойки. Передвижения в различных стойках, вперёд лицом, влево, вправо, спиной вперёд.

Упражнения для комплексного развития качеств: строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост).

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 метров.

Элементы акробатики, гимнастики: группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке); упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа); кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-

назад, два кувырка назад); стойка на лопатках; боковой переворот с помощью и без; упоры (головой о ковер, упор присев, лежа); висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе); подтягивание в висе; мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский мост); равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, повороты в полуприседе, в приседе).

### **Раздел 5. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Успей занять место», «Петушиный бой», «День и ночь». Спортивные игры: пионербол, футбол.

### **Раздел 6. Техническая подготовка (64 ч.).**

*Теория:* общее знакомство с арсеналом технической подготовки дзюдо.

#### ***Тема 1. Изучение падений в дзюдо.***

*Практика:* Изучение вывода из равновесия. Изучение передвижения по татами в парах. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

#### ***Тема 2. Стойка дзюдоиста.***

*Практика:* Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

#### ***Тема 3. Самостраховка.***

*Практика:* Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной.

#### ***Тема 4. Захваты.***

*Практика:* Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов: рукава и одноименного отворота; рукава и разноименного отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава



и пояса спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного рукава и шеи; разноименного рукава и шеи; одноименного отворота и шеи; разноименного отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

#### ***Тема 5. Подготовка к броскам.***

*Практика:* Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной. Броски: рывком вперед; захватом за подколенный сгиб; боковая подсечка; подсечка в колено; задняя подножка; боковая подножка; подсечка под пятку; зацеп изнутри.

#### ***Тема 6. Удержания.***

*Практика:* Удержания: сбоку; со стороны головы; поперек; партер.

#### ***Тема 7. Переворачивания.***

*Практика:* Переворачивания: захватом одежды из под плеча; захватом руки из под плеча.

#### ***Тема 8. Подножки.***

*Практика:* Подножки: задняя, передняя, под выставленную ногу. Зацеп изнутри голени.

#### ***Тема 9. Борьба на захвате.***

*Практика:* Подсечка в темп шагов. Работа в захвате. Борьба лёта на удержания.

#### ***Тема 10. Работа над броском.***

*Практика:* Работа над броском с подбиванием подсечки в темпе шагов. Квалификационный экзамен на пояс.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся.**

#### **Учащиеся после первого года обучения могут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды;
- краткую историю дзюдо;
- основные понятия об этикете и ритуалах дзюдо.

#### **Учащиеся после первого года обучения могут уметь:**

- выполнять общие подготовительные действия дзюдо;
- выполнять специальные подготовительные действия дзюдо;
- выполнять простейшие способы группировки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы.

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	-	<b>9</b>	
2.1	Техника безопасности	2	-	2	опрос, беседа
2.2	Физическая культура и спорт	1	-	1	опрос
2.3	Гигиенические знания и навыки	2	-	2	опрос
2.4	Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой, оказание первой помощи	2	-	2	опрос
2.5	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	-	<b>24</b>	<b>24</b>	выполнение

					упражнений
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	<b>24</b>	<b>24</b>	выполнение упражнений
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>	педагогический контроль
<b>6</b>	<b>Техническо-тактическая подготовка</b>	-	<b>62</b>	<b>62</b>	контроль
6.1	Основы техники	-	4	4	педагогический контроль
6.2	Передвижения	-	4	4	педагогический контроль
6.3	Дистанции	-	4	4	педагогический контроль
6.4	Захваты дзюдоиста	-	4	4	педагогический контроль
6.5	Падения	-	4	4	педагогический контроль
6.6	Страховка и самостраховка	-	4	4	педагогический контроль
6.7	Положения дзюдоиста	-	5	5	педагогический контроль
6.8	Сближение с партнёром	-	5	5	педагогический контроль
6.9	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	-	5	5	педагогический контроль
6.10	Броски	-	5	5	педагогический контроль
6.11	Приёмы борьбы лёжа	-	5	5	педагогический контроль
6.12	Борьба стоя	-	5	5	педагогический контроль
6.13	Удержания	-	4	4	педагогический контроль
6.14	Самооборона	-	4	4	педагогический контроль
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу и учебный план 2-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.)

#### *Тема 1. Техника безопасности.*

*Теория:* Требования безопасности перед занятиями, во время занятий дзюдо. Правила поведения на улице, при переходе улицы (правила дорожного движения для пешехода). Правила поведения во время соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

### ***Тема 2. Физическая культура и спорт.***

*Теория:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

### ***Тема 3. Гигиенические знания и навыки.***

*Теория:* Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

***Тема 4. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

*Теория:* Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

### ***Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

*Теория:* Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения

о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (24 ч.).**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы);

- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью));

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.).

Общеразвивающие упражнения для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

Общеразвивающие упражнения для мышц таза: поднимание таза из положения, лежа, сидя, передвижения сидя.

Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны сидя ноги вместе ноги врозь, полу шпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

Общеразвивающие упражнения для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба;
- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных исходных положений; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных исходных положений; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

Общеразвивающие упражнения для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных исходных положений; пригибания с упором на руки из положения, лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в исходном положении стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

Общеразвивающие упражнения на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер, упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, повороты в полуприседе, в приседе).

Силовая подготовка - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания, ходьба в полуприседе.

Скоростная подготовка - бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.; упражнения на координацию - челночный бег 3x10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот.

Упражнения на гибкость - упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 ч.).**

*Практика:* Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост)
- сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча);
- повороты в полуприседе, в приседе.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (20 ч.).**

*Практика:* Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Эстафеты и игры с мячом. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

#### **Раздел 6. Техническо-тактическая подготовка (62 ч.).**

##### ***Тема 1. Основы техники.***

*Практика:* Стойки дзюдоиста, самбиста – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

##### ***Тема 2. Передвижения.***



*Практика:* Передвижения самбиста, дзюдоиста – обычными шагами, подшагиванием.

### ***Тема 3. Дистанции.***

*Практика:* Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

### ***Тема 4. Захваты дзюдоиста.***

*Практика:* Захваты дзюдоиста – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

### ***Тема 5. Падения.***

*Практика:* Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

### ***Тема 6. Страховка и самостраховка.***

*Практика:* Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

### ***Тема 7. Положения дзюдоиста.***

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

### ***Тема 8. Сближение с партнёром.***

*Практика:* Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

### ***Тема 9. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.***

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

### ***Тема 10. Броски.***

*Практика:* Боковая подсечка: под выпрямленную ногу, в движении. Передняя подсечка с колена. Передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Отхват. Бросок через бедро (защита, контр бросок). Зацеп изнутри. Бросок через спину (защита, контр бросок).

### ***Тема 11. Приёмы борьбы лёжа.***

*Практика:* Приемы борьбы лежа: на проведение удержаний, защит, уходов; на проведение болевых приёмов.

### ***Тема 12. Борьба стоя.***

*Практика:* Борьба стоя: на краю ковра, с более тяжёлым партнёром.

### ***Тема 13. Удержания.***

*Практика:* Удержание сбоку (защита, уход). Удержание сбоку с выключением руки (защита, уход). Удержание поперек (защита, уход). Удержание со стороны головы захватом пояса. Удержание верхом. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

### ***Тема 14. Самооборона.***

*Практика:* Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Приёмы применяемые на контр атаках. Болевые приёмы.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

## Требования к ЗУН учащихся.

### Учащиеся после второго года обучения могут знать:

- теоретические основы дзюдо;
- этикет и ритуалы дзюдо;
- основные правила поведения;
- сопряжённые действия и основные действия (кроме неклассических вариантов)

### Учащиеся после второго года обучения могут уметь:

- применять на практике теоретические основы дзюдо;
- выполнять специальные подготовительные действия дзюдо в полном объёме;
- выполнять сопряжённые действия и основные действия (кроме неклассических вариантов);
- выполнять контрольные нормативы

## Учебно-тематический план

### 3-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	-	<b>9</b>	контроль
2.1	Техника безопасности	2	-	2	опрос, беседа
2.2	Предупреждение травм. Оказание первой помощи.	2	-	2	опрос, беседа
2.3	Правила соревнований	4	-	4	опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	-	1	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>	выполнение упражнений
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>	выполнение упражнений
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	-	<b>44</b>	<b>44</b>	педагогический

					контроль
5.1	Броски	-	5	5	выполнение упражнений
5.2	Удержания	-	5	5	выполнение упражнений
5.3	Переворачивания	-	5	5	выполнение упражнений
5.4	Болевые приёмы	-	5	5	выполнение упражнений
5.5	Удушающие приёмы	-	6	6	выполнение упражнений
5.6	Самостраховка	-	6	6	выполнение упражнений
5.7	Приёмы борьбы лёжа	-	6	6	выполнение упражнений
5.8	Самооборона	-	6	6	выполнение упражнений
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	-	<b>46</b>	<b>46</b>	педагогический контроль
6.1	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	-	9	9	выполнение упражнений
6.2	Игровые методы тактической подготовки	-	9	9	выполнение упражнений
6.3	Тактика проведения технико-тактических действий	-	9	9	выполнение упражнений
6.4	Тактика ведения поединка	-	9	9	выполнение упражнений
6.5	Участие в соревнованиях	-	10	10	выполнение упражнений
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 3-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Введение в программу и учебный план 3-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.).**

##### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Общие требования безопасности в условиях занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время

занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Общие требования в условиях соревнований.

## ***Тема 2. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.***

*Теория:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий борьбой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой.

## ***Тема 3. Правила соревнований.***

*Теория:* Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

## **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

*Теория:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (20 ч.).**

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй.

Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове.

Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной

скамейке. Повороты на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Наклоны к правой и левой ногам. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки. Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером. Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут. Легкоатлетические упражнения. Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Кросс 500, 1000, 1500 метров. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (20 ч.).**

*Практика:* Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.



Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц, Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками. Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых до 120 сек., затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 сек. выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 сек., затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

## **Раздел 5. Техническая подготовка (44 ч.).**

### ***Тема 1. Броски.***

*Практика:* Броски: обхват, передняя подсечка под выставленную ногу, боковой подхват, подсад голенью, задняя подножка под две ноги, бросок захватом двух бедер, передняя подсечка под отставленную ногу, передняя

подножка с колена. Задняя подсечка; подсечка изнутри. Бросок через бедро захватом ворота; бросок через бедро с захватом ворота и рукава. Подсечка в темп шагов; подхват под две ноги; подхват изнутри.

### ***Тема 2. Удержания.***

*Практика:* Удержания: сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра.

### ***Тема 3. Переворачивания.***

*Практика:* Переворачивания: рычагом, захватом руки из-под плеча.

### ***Тема 4. Болевые приёмы.***

*Практика:* Болевые: рычаг внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами.

### ***Тема 5. Удушающие приёмы.***

*Практика:* Удушающие: сзади предплечьем, сзади плечом и предплечьем, сзади воротом, приподнимая руку, сзади петлей.

### ***Тема 6. Самостраховка.***

*Практика:* Самостраховка, выведение противника из равновесия «кузуши», захваты для проведения бросков, проведение поединков с односторонним сопротивлением, имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

### ***Тема 7. Приёмы борьбы лёжа.***

*Практика:* Приёмы борьбы лежа:

- удержание сбоку захватом из-под руки;
- удержание сбоку захватом своей ноги;
- обратное удержание сбоку;
- удержание со стороны головы захвата руки и пояса;
- удержание поперек захватом дальней руки;
- удержание верхом захватом руки.

### ***Тема 8. Самооборона.***

*Практика:* Самооборона:

- защита от ударов: прямого удара, сбоку, наотмашь;

- защита от ударов ногой снизу.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка (46 ч.).**

***Тема 1. Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений.***

*Практика:* Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

***Тема 2. Игровые методы тактической подготовки.***

*Практика:* Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками). Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

***Тема 3. Тактика проведения технико-тактических действий.***

*Практика:* Однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.

***Тема 4. Тактика ведения поединка.***

*Практика:* Тактика ведения поединка:

- сбор информации
- оценка обстановки
- цель поединка

***Тема 5. Участие в соревнованиях.***

*Практика:* Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов по завершению реализации Программы.

### **Требования к ЗУН учащихся.**

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- подготовительные действия в дзюдо;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- в совершенстве теоретические знания основ дзюдо;
- основные правила борьбы дзюдо и правила соревнований

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- выполнять технико-тактические действия стоя и лёжа;
- применять полученные знания техники дзюдо;
- применять знания сопряжённых и основных действий;
- выполнять контрольные нормативы.

## Учебно-методическое обеспечение программы

Данная образовательная программа - это документ, в котором определено содержание занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо, самбо», учащихся учреждения дополнительного образования. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку). Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий. На теоретических занятиях учащиеся овладевают историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивают методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевают способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Для реализации данной программы необходимы следующие условия, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, две раздевалки;
- татами для борьбы дзюдо;

- спортивная форма для каждого учащегося;
- зеркало;
- турник;
- мячи;
- скакалки;
- чучело для борьбы;
- медицинская аптечка.

## Список литературы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человекчеловек» / Практикум по психологии профессиональной деятельности и ме-неджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
5. Иванов – Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. 1 и кн. 2 – М: «Молодежный книжный центр», 2002 г.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учеб. Для студентов и учащихся фак.(отделений) физ. воспитания, пед. учеб. Заведений – М. Просвещение, 1993 г.
7. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо ( учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) – Пермь: «Урал – Пресс Лтд» 1993 г.



11. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным», изд-во «Олма-пресс», 2002 г.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

13. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

### Подвижные игры для развития специальных технических навыков в борьбе дзюдо

«Выталкивание из круга»: Правила игры. 1. Выталкивание из круга можно начинать только по сигналу учителя. 2. Проигрывает тот, кто переступит черту круга. 3. Если во время выталкивания оба игрока выйдут из круга, очко никому не присуждается.

Методические указания. При проведении этой игры можно использовать различные варианты выталкивания, сопротивления: выталкивание из круга, упираясь руками в плечи; выталкивание, стоя боком один к другому, упором плечо в плечо, стоя лицом друг к другу.

«Перетягивание в парах»: Игроки стоящие против друг друга, берутся за руки (за запястье), другую руку кладут за спину. По сигналу, игроки тянут в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

#### Способы:

- стоя лицом друг к другу, руками взяться в замок и стараться по сигналу вытолкнуть соперника за определенную линию.
- стоя спиной друг к другу, опереться лопатками и стараться по сигналу вытолкнуть соперника за определенную линию.
- стоя спиной друг к другу, опереться лопатками и взяться под руки. По сигналу каждый старается перетянуть соперника на свою сторону, выполняя движение вперед.

**Правила:** Начинать перетягивание только по сигналу. Перетягивание разрешается только установленным способом.

«Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками»: играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

Правила игры: победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

«Успей занять место»: играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центр круга, его выбирает организатор игры. Водящий громко называет два каких - либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Игрок, оставшийся без места, идет водить.

Правила игры: нельзя менять номера, присвоенные в начале игры, даже если участник становится водящим; нельзя толкать другого участника; нельзя

выталкивать участника, если он занял твое место. Участники, нарушившие правила выводятся из игры.

**Подведение итогов игры:** Объявление результатов игры. Оценивание деятельности играющих.

«Петушиный бой»: играющие парами стоят в круге диаметром 2 - 4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера, потерять равновесие и стать на вторую ногу. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени.

Правила: побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к ковру второй ногой. Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом. Команда-победительница определяется по сумме побед участников.

Игроки могут чередовать прыжки на правой или на левой ноге самостоятельно.

«День и ночь»: две команды становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м посередине площадки. Перед каждой командой в 10—15 м за линией находится ее Дом. Одна команда — «День», другая — «Ночь». Если ведущий произносит слово «день», команда с этим названием убегает в свой дом, а другая ее догоняет. При слове «ночь» команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой осият большее число соперников. Для соблюдения равных условий важно, чтобы обе команды участвовали в ловле игроков одинаковое число раз.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс – защита мест на своём туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, педагог моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнёров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой учащийся встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище прямо (либо согнуться, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу игр-заданий в касание.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касание, вводит учащихся в условие самообучения захватам, способами их преодоления.

В играх – состязаниях учащиеся имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон).

Игры-задания по освоению умения «тиснений» по площади поединка. Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) – это комплекс действий вынуждающих противника к отступлению.

Теснение соперника учит учащихся понимать психологическое состояние соперников; «гасить» их усилие; уходить из захватов, не отступая, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме педагогу необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

**Зачётные требования промежуточной и итоговой аттестации учащихся  
по технической и силовой подготовке объединения борьбы дзюдо**

**педагог дополнительного образования: Ф.И.О.**

№	Ф.И.О.	Кузнечик (не менее 10 раз)	Подъём туловища (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 5 раз)	Челночный бег 3*10 не более 9 с	Теоретические знания квалификаци я Жёлтого пояса 5 кю	Оценка
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

**Теоретические знания квалификация Жёлтого пояса 5 кю:**

- **обозначения частей тела:** аши – нога (дэ-аши – шагающая вперед нога); коши (гоши) – поясница; мата – бедро; сэ – спина (сэой – взваливание противника на спину); хидза – колено.
- **обозначение действий:** гакэ – цеплять крючком; гари – срезать серпом; гаэши – перевертывать на другую сторону; макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать; нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории; сасаэ –

подпирать, сдерживать; уки – плавать по поверхности воды; хараи (барай) – мести метлой; ханэ – отбрасывать; цури – подсекать (рыбу); цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

- **обозначение направлений действий:** ёко – в бок; осто (о-сото) – снаружи; учи – изнутри;

- **обозначение предметов (образов, понятий):** вадза – техника, приемы; гурума – колесо; иппон – одна (рука); ко – малый; о - большой.

**Примерная структура занятия.**

1. Организационный момент. Подготовка учащихся к учебному занятию (наличие спортивной формы, обуви, справки от врача, если ребенок был ранее болен или пришёл в объединение вновь).

2. Построение, выполнение строевых упражнений.

3. Подготовительная часть занятия (общеразвивающие и специальные физические упражнения).

4. Основная часть занятия: (техничко-тактические упражнения, овладение новыми приёмами, умениями, навыками, подвижные игры, поединки).

5. Упражнения на восстановление.

6. Подведение итогов занятия.

Техника дзюдо строится на основе усвоения различных приемов, стилей и направлений. Дзюдо является базой обучения работе руками и ногами на ближней, средней и дальней дистанции. В ближнем бою используются броски, удержание, волевые приемы. При обучении техники страховки, само страховки, падений используется следующий порядок обучения:

- разминка;

- показ приема или движения в быстром и медленном исполнении (педагог или старший учащийся);

- выполнение приема каждым учащимся под контролем педагога;

- отработка приема индивидуально, в паре, в группе.

Степень физических нагрузок от занятия к занятию увеличивается поэтапно, на основе уже достигнутых учащимися результатов с обязательной сменой спортивных занятий: игра с мячом, прыжки (разных видов), бег, спортивные и подвижные игры.

Изучение новых приёмов осуществляется в первой половине основной части тренировок.

Совершенствование и отработка изученного на занятии приема производится во второй половине занятия.

Упражнения для разминки и общего развития учащихся подбираются таким образом, чтобы они развивали силу, выносливость, точность выполнения приёма.

Для учащихся 1-го года обучения педагог включает в занятия больше игровых моментов и упражнений. Смещая акцент на борцовскую технику со специальной направленностью, уменьшая при этом время на отработку приемов и технику перемещения вследствие быстрой эмоциональной утомляемости учащихся 1-го года обучения.

Варианты разминок в начале занятий:

1. Вариант «А» (25 – 30 минут) – является занятием по общей физической подготовке, которое преследует цели развития гибкости, выносливости, силы, ловкости и быстроты.

2. Вариант « Б» (15 – 20 минут) – проводится интенсивная разминка для общего разогрева мышц перед технической работой. Может проходить в виде игровой тренировки.

3. Вариант « В» (7 – 10 минут) – комбинированный, когда разминка ведется с максимальной интенсивностью, после чего проводятся разминочные упражнения, входящие в основную часть занятия с чередующимся обучением новым приемам борьбы.

Все варианты разминки включают следующие приемы и способы общей физической подготовки: бег, ходьба, кувьрки, перекааты, прыжки, падения, толчки (для отработки умения правильно и безопасно подать), игры с мячом и скакалкой, подножки.

Основные приемы работы педагога: демонстрация приёма дзюдо, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приёма учащимися, участие в соревнованиях.



### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

#### 1. Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

1.1. К занятиям борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе дзюдо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между учащимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.) .

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации Центра, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования педагога.

1.9. Учащимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. На занятия учащийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, учащиеся должны входить в зал только с разрешения педагога. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без педагога. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде педагога. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения педагога.

3.8. Во время занятия гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации Центра. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Центра и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям педагога. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Центра и в пожарную часть.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 6. Общие требования безопасности в условиях соревнований :

- к спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде;
- при проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- о каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую

помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования, соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований;
- во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований:

- надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь;
- проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований:

- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований;
- соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования;
- при плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований;
- при получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований:

- проверить по списку наличие всех участников соревнований;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Терминология в дзюдо

**Аси** - нога (ноги)

**Аси-атэ** - удары ногами

**Аси-вадза** - приемы, проводимые преимущественно ногами

**Аси-гарами** - болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава. Запрещенный прием. Выполняется после броска с упором стопы в живот при демонстрации ката

**Аси-гурума** - вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу)

**Атама** - голова

**Атама-атэ** - удары головой

**Атэми-вадза** - техника нанесения ударов в уязвимые части тела

**Вадза** - прием, техника

**Вадза-ари** - вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Борец, проводивший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки

**Гяку-дзюдзи-дзимэ** - удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу

**Даки-агэ** - подъем с обхватом туловища противника

**Даки-вакарэ** - бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками)

**Дзюдоги** - форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса

**Дзюдока** - борец дзюдо

**До-дзимэ** - удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием)

**Дэ-аси-харай** - боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги)

**Ёко-вакарэ** - передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника)

**Ёко-гакэ** - подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп)

**Ёко-гурума** - бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок)

**Ёко-отоси** - боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок)

**Ёко-сихо-гатамэ** - удержание поперек

**Ёко-сутэми-вадза** - приемы, проводимые с падением атакующего на бок

**Иппон** - высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проводящего прием дзюдоиста

**Иппон-сэой-нагэ** - бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки)

**Кавадзу-гакэ** - обвив; приём, изобретенный борцом по имени Кавадзу и названный в его честь, относится к числу запрещенных в спортивном дзюдо

**Ками-сихо-гатамэ** - удержание со стороны головы

**Кани-басами** - двойной подбив, "ножницы" (опрокидывание клешнями краба). Прием запрещен в спортивном дзюдо

**Кансэцу-вадза** - болевые приемы на суставы

**Ката-гатамэ** - удержание сбоку захватом головы с ближней рукой

**Ката-гурума** - бросок через плечи, мельница (колесо через плечи)

**Ката-дзюдзи-дзимэ** - удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты

**Катамэ-вадза** - техника сковывания

**Ката-тэ-дзимэ** - удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот

**Ката-ха-дзимэ** - удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо

**Кибису-гаэси** - бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки)

**Коси-вадза** - приёмы, проводимые преимущественно тазобедренным суставом

**Коси-гурума** - бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу)

**Ко-сото-гакэ** - зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи)

**Ко-сото-гари** - подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи

**Ко-ути-гари** - подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри

**Ко-ути-гаэси** - ответный (контр) прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари"

**Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ** - вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса

**Кудзурэ-кэса-гатамэ** - обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам уке

**Кудзуси** - выведение из равновесия

**Кумиката** - захват

**Кутики-таоси** - бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева)

**Кэса-гатамэ** - удержание сбоку захватом руки и головы

**Масутэми-вадза** - приемы, проводимые с падением атакующего на спину

**Моро-тэ-гари** - бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя)

**Нагэ-вадза** - техника бросков, броски

**Нами-дзюдзи-дзимэ** - удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз

**Оби-отоси** - переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс)

**О-госи** - амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом

**О-гурума** - бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо)

**Окури-аси-харай** - подсечка в темп шагов (считающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника)

**Окури-эри-дзимэ** - удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов

**Осаэкоми-вадза** - удержания

**О-сото-гари** - отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи

**О-сото-гаэси** - ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок

**О-сото-гурума** - отхват под обе ноги (большое внешнее колесо)

**О-сото-маки-коми** - отхват с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" соперника на себя с падением набок)

**О-сото-отоси** - задняя подножка

**О-ути-гари** - зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри

**О-ути-гаэси** - ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок

**Рё-тэ-дзимэ** - удушающий прием обеими руками

**Санкаку-дзимэ** - удушающий прием ногами "треугольником"

**Сасаэ-цури-коми-аси** - передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх

**Сидо** - замечание первого уровня, равносильно кока в пользу соперника

**Симэ-вадза** - техника удушающих приемов

**Синтай** - техника передвижения

**Сисэй** - стойка

**Содэ-гурума-дзимэ** - удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки

**Содэ-цури-коми-госи** - бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота)

**Сото-маки-коми** - бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с "наматыванием" противника на себя и падением на бок после захвата снаружи)

**Сукуи-нагэ** - передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног)

**Суми-гаэси** - бросок через голову с подсадом голенью (выкручивание внутреннего угла)

**Суми-отоси** - выведение из равновесия толчком назад

**Сутэми-вадза** - броски, проводимые с падением атакующего

**Сэой-нагэ** - бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину)

**Сэой-отоси** - бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину)

**Тавара-гаэси** - бросок через голову после захвата туловища сверху, контрприем

**Тай-отоси** - передняя подножка (сбрасывание с туловища)

**Тай-сабаки** - повороты и развороты

**Тани-отоси** - подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину)

**Татами** - площадка для борьбы размером 10X10 метров

**Тати-вадза** - броски из стойки

**Татэ-сихо-гатамэ** - удержание верхом

**Томоз-нагэ** - бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения)

**Тори** - проводящий прием

**Тэ** - рука (до запястья)

**Тэ-вадза** - приемы, проводимые преимущественно руками

**Тюи** - замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника

**Удэ** - рука (руки)

**Удэ-атэ** - удары руками

**Удэ-гарами** - болевой прием - узел руки

**Удэ-хисиги** - болевой прием - рычаг локтя

**Удэ-хисиги-аси-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги

**Удэ-хисиги-ваки-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку

**Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног

**Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником"

**Удэ-хисиги-тэ-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку

**Удэ-хисиги-удэ-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками

**Удэ-хисиги-хара-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот

**Удэ-хисиги-хидза-гатамэ** - болевой прием - рычаг локтя при помощи колена

**Уки-вадза** - передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной)

**Уки-гатамэ** - удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием - рычаг локтя

**Уки-госи** - бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной)

**Уки-отоси** - выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной)

**Укэ** - атакуемый

**Укэми** - приемы самостраховки при падениях

**Ура-нагэ** - бросок через грудь (бросок за свою спину)

**Усиро-госи** - подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади)

**Ути-маки-коми** - бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри

**Ути-мата** - подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри)

**Ути-мата-гаэси** - ответный прием от подхвата изнутри, контрбросок

**Ути-мата-маки-коми** - подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок)

**Ути-мата-сукаси** - ответный (контр) прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия

**Уцури-госи** - подсад-переворот (бросок с переворотом на поясницу), "обратное бедро"

**Хадака-дзимэ** - удушающий прием сзади плечом и предплечьем

**Хансоку** - дисквалификация дзюдоиста

**Ханэ-госи** - подсад бедром и голенью (бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника)

**Ханэ-госи-гаэси** - ответный прием от подсада голенью и бедром, контр-бросок

**Ханэ-маки-коми** - бросок через спину захватом руки под плечо (мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи)

**Харай-госи** - подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги)

**Харай-госи-гаэси** - ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок

**Харай-маки-коми** - бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок)

**Харай-цури-коми-аси** - передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции)

**Хидза-гурума** - подсечка в колено (колесо через колено)

**Хики-коми-гаэси** - бросок в сторону с падением после захвата руки под плечо

**Хон-кэса-гатамэ** - удержание сбоку захватом руки и головы (старое название кэса-гатамэ)

**Цубамэ-гаэси** - контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки)

**Цуккоми-дзимэ** - удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты

**Цури-госи** - бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх)

**Цури-коми-госи** - бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции)

**Шидо (прав. сидо)** – замечание. Первое носит предупредительный характер, второе равносильно юко, а третье – вадза-ари в пользу соперника

**Юко** - третья оценка в поединке. Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника на большую часть спины, либо когда бросок проведен с достаточной силой или быстротой, но при падении соперника только на небольшую часть спины. «Юко» присуждается также при 15-секундном удержании

**Яма-араси** - передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
3	Специальная физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
4	Специальная физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
6	Специальная физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
7	Специальная физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Изучение падений в дзюдо	2 часа
9	Специальная физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
10	Ритуалы и этикет дзюдо. Общая физическая подготовка	2 часа
11	Специальная физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
12	Специальная физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
13	Общая физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
14	Специальная физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
15	Специальная физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
16	Общая физическая подготовка. Стойка дзюдоиста	2 часа
17	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
18	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
19	Краткий обзор развития борьбы. Общая физическая подготовка	2 часа
20	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
22	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
23	Общая физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
24	Специальная физическая подготовка. Захваты	2 часа
25	Общая физическая подготовка. Захваты	2 часа
26	Специальная физическая подготовка. Захваты	2 часа
27	Специальная физическая подготовка. Захваты	2 часа
28	Борьба при захвате . Спортивные игры	2 часа
29	Переворачивания	2 часа
30	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка	2 часа
31	Подножки	2 часа
32	Общая физическая подготовка. Захваты	2 часа
33	Борьба при захвате . Спортивные игры	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Переворачивания	2 часа
36	Техника безопасности. Общая физическая подготовка	2 часа
38	Специальная физическая подготовка. Захваты	2 часа
39	Специальная физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа
40	Общая физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа
41	Специальная физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа
42	Специальная физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа
43	Специальная физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа
44	Общая физическая подготовка. Подготовка к броскам	2 часа



45	Специальная физическая подготовка. Удержания	2 часа
46	Специальная физическая подготовка. Удержания	2 часа
47	Ритуалы и этикет дзюдо. Общая физическая подготовка	2 часа
48	Специальная физическая подготовка. Удержания	2 часа
49	Специальная физическая подготовка. Удержания	2 часа
50	Общая физическая подготовка. Удержания	2 часа
51	Борьба при захвате. Спортивные игры	2 часа
52	Подножки	2 часа
53	Подножки	2 часа
54	Общая физическая подготовка. Удержания	2 часа
55	Переворачивания	2 часа
56	Борьба при захвате	2 часа
57	Общая физическая подготовка. Переворачивания	2 часа
58	Спортивные игры	2 часа
59	Подножки	2 часа
60	Переворачивания	2 часа
61	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка	2 часа
62	Общая физическая подготовка. Работа над броском	2 часа
63	Переворачивания	2 часа
64	Подножки	2 часа
65	Общая физическая подготовка. Работа над броском	2 часа
66	Борьба при захвате	2 часа
67	Общая физическая подготовка. Работа над броском	2 часа
68	Подножки	2 часа
69	Общая физическая подготовка. Работа над броском	2 часа
70	Борьба при захвате . Спортивные игры.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Работа над броском	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Основы техники	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Основы техники	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Передвижения	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Передвижения	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Дистанции	2 часа
7	Гигиенические знания и навыки. Спортивные игры	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Дистанции	2 часа
9	Общая физическая подготовка. Захваты дзюдоиста	2 часа
10	Общая физическая подготовка. Захваты дзюдоиста	2 часа
11	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Падения	2 часа
13.	Общая физическая подготовка. Падения	2 часа
14	Общая физическая подготовка. Положения дзюдоиста	2 часа
15	Специальная физическая подготовка. Положения дзюдоиста	2 часа
16	Физическая культура и спорт. Спортивные игры	2 часа

17	Специальная физическая подготовка. Положения дзюдоиста	2 часа
18	Специальная физическая подготовка. Сближение с партнёром	2 часа
19	Специальная физическая подготовка. Сближение с партнёром	2 часа
20	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
21	Специальная физическая подготовка. Сближение с партнёром	2 часа
22	Краткие сведения о строении и функциях организма. Спортивные игры	2 часа
23	Специальная физическая подготовка. Броски	2 часа
24	Специальная физическая подготовка. Броски	2 часа
25	Специальная физическая подготовка. Броски	2 часа
26	Специальная физическая подготовка	2 часа
27	Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой, оказание первой помощи. Спортивные игры	2 часа
28	Специальная физическая подготовка. Захваты дзюдоиста	2 часа
29	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
30	Страховка и самостраховка	2 часа
31	Приёмы борьбы лёжа. Удержания	2 часа
32	Приёмы борьбы лёжа. Удержания	2 часа
33	Борьба стоя. Удержания	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Общая физическая подготовка. Дистанции	2 часа
36	Техника безопасности. Спортивные игры	2 часа
38	Общая физическая подготовка. Захваты дзюдоиста	2 часа
39	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
40	Общая физическая подготовка. Дистанции	2 часа
41	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
42	Общая физическая подготовка. Передвижения	2 часа
43	Общая физическая подготовка. Передвижения	2 часа
44	Краткие сведения о строении и функциях организма. Спортивные игры	2 часа
45	Общая физическая подготовка. Падения	2 часа
46	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
47	Общая физическая подготовка. Основы техники	2 часа
48	Общая физическая подготовка. Основы техники	2 часа
49	Гигиенические знания и навыки. Спортивные игры	2 часа
50	Общая физическая подготовка. Падения	2 часа
51	Специальная физическая подготовка. Положения дзюдоиста	2 часа
52	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Положения дзюдоиста	2 часа
54	Специальная физическая подготовка. Сближение с партнёром	2 часа
55	Специальная физическая подготовка. Сближение с партнёром	2 часа
56	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
57	Специальная физическая подготовка. Броски	2 часа
58	Специальная физическая подготовка. Броски	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Борьба стоя	2 часа
60	Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой, оказание первой помощи. Спортивные игры	2 часа
61	Специальная физическая подготовка. Приёмы борьбы лёжа	2 часа
62	Специальная физическая подготовка. Проведение поединков с односторонним сопротивлением	2 часа
63	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа

64	Страховка и самостраховка	2 часа
65	Борьба стоя. Удержания	2 часа
66	Самооборона . Спортивные игры.	2 часа
67	Самооборона . Проведение поединков с односторонним сопротивлением	2 часа
68	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	2 часа
69	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	2 часа
70	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Спортивные игры	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Броски	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Броски	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Броски	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Переворачивания	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Переворачивания	2 часа
7	Общая физическая подготовка. Переворачивания	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Болевые приёмы	2 часа
9	Общая физическая подготовка. Болевые приёмы	2 часа
10	Предупреждение травм. Оказание первой помощи. Удержания	2 часа
11	Общая физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
13.	Специальная физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
14	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
15	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
16	Правила соревнований. Удержания	2 часа
17	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
18	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
19	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
20	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
21	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
22	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
23	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
24	Приёмы борьбы лёжа	2 часа
25	Приёмы борьбы лёжа	2 часа
26	Самооборона	2 часа
27	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	2 часа
28	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	2 часа
29	Правила соревнований. Удержания	2 часа
30	Игровые методы тактической подготовки	2 часа
31	Игровые методы тактической подготовки	2 часа

32	Тактика проведения технико-тактических действий	2 часа
33	Тактика проведения технико-тактических действий	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Техника безопасности. Удержания	2 часа
36	Общая физическая подготовка. Броски	2 часа
38	Общая физическая подготовка. Броски	2 часа
39	Общая физическая подготовка. Болевые приёмы	2 часа
40	Общая физическая подготовка. Болевые приёмы	2 часа
41	Общая физическая подготовка. Болевые приёмы	2 часа
42	Правила соревнований. Удержания	2 часа
43	Общая физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
44	Общая физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
45	Общая физическая подготовка. Удушающие приёмы	2 часа
46	Общая физическая подготовка. Тактика проведения технико-тактических действий	2 часа
47	Предупреждение травм. Оказание первой помощи.	2 часа
48	Общая физическая подготовка. Самостраховка	2 часа
49	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
50	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
51	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
52	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Переворачивания	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
54	Специальная физическая подготовка	2 часа
55	Специальная физическая подготовка	2 часа
56	Специальная физическая подготовка	2 часа
57	Правила соревнований. Переворачивания	2 часа
58	Специальная физическая подготовка. Тактика ведения поединка	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Игровые методы тактической подготовки	2 часа
60	Специальная физическая подготовка. Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	2 часа
61	Приёмы борьбы лёжа.	2 часа
62	Самооборона	2 часа
63	Самооборона	2 часа
64	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	2 часа
65	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений	2 часа
66	Игровые методы тактической подготовки	2 часа
67	Игровые методы тактической подготовки	2 часа
68	Тактика проведения технико-тактических действий	2 часа
69	Тактика проведения технико-тактических действий	2 часа
70	Участие в соревнованиях	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Участие в соревнованиях	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>