


муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ДЗЮДО»**

**для детей 7-12 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по УВР

Некрасов П.А., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню подготовки.....	6
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Содержание программы.....	11
5. Формы и средства контроля.....	18
6. Материально-техническое обеспечение.....	20
7. Информационное обеспечение.....	21

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Восточные единоборства – это больше, чем вид спорта, это философия. Ребенок поймет, что такое самосовершенствование через физические упражнения. Самопознание и сила - вот что такое дзюдо для дошкольников. В процессе тренировок дети осваивают традиционную технику единоборств, занимаются суставной гимнастикой и растяжкой. На занятиях ребенок сможет развивать ловкость, координацию, внимание и память и станет более организованным и самостоятельным.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей

Согласно исследованиям ученых, физические качества начинают закладываться еще в раннем возрасте и требуют постоянного развития. Программа развития для младших школьников по дзюдо, в первую очередь, направлена на общее физическое развитие организма, укрепление состояния здоровья, увеличения выносливости.

**Дзюдó** (яп. 柔道, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

ДООП «Дзюдо» направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами дзюдо. Программа составлена на основе программы «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ и предназначена для обучения спортсменов 7-12 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение дзюдо, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

## **Задачи программы:**

- усвоение правил, основных положений и понятий борьбы дзюдо;
- формирование специальных умений и навыков, обучение основам техники борьбы в стойке и партере, обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- устранение недостатков физического развития;

- развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости, гибкости, силы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой дзюдо и спортом;
- воспитание морально-волевых и физических качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

#### **Задачи 1-го года обучения:**

- познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены;
- развивать у детей заинтересованность, желание заниматься спортом, непосредственно дзюдо;
- развивать навыки, необходимые для начала занятий единоборством и изучения технического материала;
- учить детей простейшей самоорганизации при выполнении спортивных упражнений;
- сохранить максимально возможного количества занимающихся дзюдо;
- способствовать овладению техникой белого пояса;
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

#### **Задачи 2-го года обучения:**

- стимулировать мотивацию у учащихся к здоровому образу жизни;
- формировать устойчивые навыки выполнения упражнений, характерные для дзюдо;
- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- развить физические качества, наиболее активные в этом возрасте;
- сохранить максимально возможного количества занимающихся дзюдо;
- способствовать овладению техникой жёлтого пояса;
- постепенно включать учащихся в соревновательную практику;
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

#### **Задачи 3-го года обучения:**

- стимулировать потребность в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо;
- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- постепенно увеличивать объём спортивной практики;
- способствовать освоению техники жёлтого пояса;
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;

В рабочей программе учебный материал программы представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания. Представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке, список материально-технического оснащения учебно-тренировочного процесса.

#### **Условия формирования группы:**

Оптимальная наполняемость группы – от 12 до 15 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-12 лет. На данное направление программы принимаются дети на основании медицинского допуска, заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 3 года обучения, 216 часов в год, 648 часов всего.

#### **Режим организации занятий (36 учебных недель)**

<b>Продолжительность занятия (1 час – 45 минут)</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	3 раза	6	216

**Основные средства тренировки:** 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья.

Контроль за уровнем общей физической подготовки осуществляется на начало и конец учебного года. Обучающиеся выполняют тесты по общей физической подготовке (на быстроту, силу и скоростно-силовые) и специальной физической подготовке. Результаты приема контрольно-переводных нормативов оформляются протоколом и подписывается тренером-преподавателем.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, татами, инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, кимоно, видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

*По психологической подготовке:* соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

- владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо, уровень – белый пояс (6 кю)
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- развитие физических качеств;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- сохранность контингента;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок;
- знание санитарно-гигиенических навыков.

**Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

- развитие физических качеств;

- владение системой знаний об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сохранность контингента;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок
- знание санитарно-гигиенических навыков.

**Ожидаемые результаты 3-го года обучения:**

- владение техникой дзюдо, уровня – оранжевый пояс (4 кю);
- сформированность физических качеств;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- наличие устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- знание санитарно-гигиенических навыков;

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике теоретический программный материал, соответствующий данному году обучения.

*По общей физической подготовке:* выполнить переводные нормативы соответствующие возрасту обучающегося и году обучения по общей физической подготовке.

*По специальной физической подготовке:*

- выполнить норматив - 10 кувырков вперед;
- выполнить норматив - вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.;
- выполнить норматив - забегания на мосту.

*По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять основные технические элементы в соответствии с программным материалом данного года обучения:

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов									Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8	10	-	10	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	46	76	22	50	72	30	40	70	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	40	60	20	42	62	22	31	51	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка (ТПП)	13	40	53	11	40	51	18	40	58	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация, дыхательные упражнения
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	2	2	4	2	4	6	4	8	12	участие в турнирах, соревнованиях, показательные выступления
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>79</b>	<b>137</b>	<b>216</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	<b>216</b>	

### Календарный план – график 1-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	5	9	9	9	5	9	10	10	10
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	7	7	7	5	7	7	7	7
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	53	5	6	6	7	5	6	6	6	6
6	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	19	24	24	26	19	25	25	26	26



### Календарный план – график 2-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	5	8	9	9	5	9	9	9	9
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	62	6	7	7	7	6	7	8	7	7
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	51	4	6	6	6	5	6	6	6	6
6	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	19	23	26	25	19	25	26	25	26

### Календарный план – график 3-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	70	5	8	9	8	5	9	9	9	8
4	Специальная физическая подготовка	51	5	6	6	6	5	5	6	6	7
5	Техническая и тактическая подготовка	58	5	7	7	7	5	6	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	12	-	1	2	2	1	1	2	1	2
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	19	24	27	25	20	23	26	25	27

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед и лекций.

**1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.** Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

**2. Закаливание организма.** Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем

**3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.** История борьбы дзюдо

**4. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.** Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России

**5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

**6. Общая характеристика спортивной тренировки.** Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

**7. Основные средства спортивной тренировки.** Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки

**8. Физическая подготовка.** Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

**9. Единая всероссийская спортивная классификация.** Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Средства общей физической подготовки:*

**Строевые и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### **Упражнения без предметов:**

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;
- д) упражнения для формирования правильной осанки;
- е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

### **Упражнения с предметами:**

- а) со скакалкой;
- б) с гимнастической палкой;
- в) упражнения с теннисным мячом;
- г) упражнения с набивным мячом;
- д) упражнения с гантелями;

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- а) на гимнастической скамейке;
- б) на гимнастической стенке;
- в) на перекладине.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** гандбол, футбол ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Средства специальной физической подготовки:*

1. **Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

2. **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

3. **Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4. **Упражнения в самообороне:** перекувырки в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекувырок на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

5. **Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение

различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**6. Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на и печах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, и печах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**7. Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

1. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках: касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника; выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.); перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади; оба партнера выполняют одинаковые задания; отступить можно (нельзя); руки захватывать можно или нельзя и т.д.
2. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности
3. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР: Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот). Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в... (варианты: см. предыдущее задание). Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание). Упор левой рукой в шею-упор правой рукой... (см. 1-е задание). Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой... (варианты: см. 1-е задание). Упор левой рукой в живот - упор правой рукой... (варианты: см. 1-е задание). Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой... (варианты: см. 1-е задание).
4. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР: Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров). Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание). Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).
4. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ: захваты-блоки: захват разноименных предплечий кистями; захват одноименных предплечий кистями; захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья); захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их; захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.
5. Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка
6. Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты): спина к спине, оба соперника на коленях; один на коленях, другой-стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м; оба в упоре лежа, лицом друг к другу; оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Осваиваются технические действия в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование ТД, изученных ранее.

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

ТД (Nage-waza) выполняются в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

### Демонстрационная техника:

Подхват изнутри (Uchi-mata)	Передняя подножка (tai-o-toshi)	Подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari)	Зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari)	Упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi)	Бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage)
↓	↓	↓	↓	↓	↓
переход	переход	переход	переход	переход	
↓	↓	↓	↓	↓	↓
ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере	ТД в партере

Например:

- задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi) - переход на удержание (Hon-kesa-gatame);
  - упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) – переход на удержание (Yoko-shiho-gatame)
- ТД в партере выбираются самостоятельно.

**Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:**

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatami);
- от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame)
- от болевого приема рычагом локтя через бедро (Kesa-garami)
- от узла локтя с помощью ноги (Ashi-ude-garami)
- от узла локтя руками (Ude-garami)

**Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов, в завершающей фазе комбинации:**

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-toshi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

**Например.**

Атака, выполненная с завершающим броском назад:

- однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);
- однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari) - задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi).

### Комбинация в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием

Подхват изнутри (Uchi-mata)		Передняя подножка (tai-o-toshi)		Подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari)		Зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari)	
Рычаг локтя	Узел локтя	Рычаг локтя	Узел локтя	Рычаг локтя	Узел локтя	Рычаг локтя	Узел локтя

#### Например:

- удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);
- удержание поперек (Juji-gatame) – рычаг локтя между ног (Mune-gatame)

#### Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), ранее изученных:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- бросок через плечо (Seoi-nage);
- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
- бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

#### Например:

- боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);
- переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).

#### Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.

Исходное положение: «тори» па спине, «уке» между ног «тори»:

- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Udehisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание сбоку (Kata-gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatame).

#### Например:

- переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatame);
- переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).

#### 7. Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza):

болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:

- болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;
- болевой прием замком под плечо (Waki-gatame).

#### 8. Дополнительный материал.

**А.** Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

**Б.** Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

**В.** Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- подхват изнутри (Uchi-mata).

## Соответствие квалификационных степеней дзюдо выполнению спортивных разрядов и званий по ЕВСК

<i>№ п/п</i>	<i>КЮ, ДАН</i>	<i>Степень</i>	<i>Цвет пояса</i>	<i>Разряд ЕВСК</i>
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юношеский, 3 спортивный
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юношеский, 2 спортивный
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2-1 спортивный разряды
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 спортивный разряд- КМС
6.	1 КЮ	5 ученическая	коричневый	КМС-МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС -МСМК

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

Психологические методы восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия; психомышечная тренировка, проводится в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Изучение терминологии в дзюдо.
2. Проведение строевых и порядковых упражнений.
3. Изучение и применение на практике основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.



4. Выполнение обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).
5. Самостоятельное ведение дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники.
6. Анализ соревнований, оценка своих сильных и слабых сторон.
7. Изучение правил соревнований, выполнение отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.
8. Участие в судействе соревнований во внутришкольных соревнованиях в роли судьи, старшего судьи, секретаря;

## 5. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Тестирование по теоретической подготовке проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме опроса.

Прием контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в форме соревнований и результаты протоколируются.

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- бег на 30 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- сгибание и разгибание рук в висе. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Упражнение засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Засчитывается количество полных подтягиваний;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий;

- подъем туловища выполняется из положения - лежа ноги согнуты под углом 90°, руки за головой. Локтями коснуться коленей. Считается количество подъемов за 20 секунд.

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Кувырки. Выполняется 10 кувырков вперед. Кувырки выполняются из и.п. – присед. После выполнения первого кувырка, обучающийся поворачивается на 180° и выполняет кувырок вперед в обратную сторону и т.д. Учитывается результат выполнения 10 кувырков и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- вставание на мост выполняется из стойки ноги врозь; уход с моста выполняется забеганием в любую сторону. Каждое последующее вставание на мост выполняется из и.п. Учитывается результат выполнения 5 вставаний на мост и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- забегания на мосту выполняются из упора головой о ковер 5 раз в правую сторону, затем 5 раз в левую сторону. Учитывается результат выполнения 10 забеганий на мост (5 - вправо, 5 - влево) и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Таблица 2

**Сводная таблица приемно-переводных нормативов  
по общей и специальной физической подготовке**

Контрольные упражнения и единицы измерения							
Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка		
Бег 30м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание),	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во	10 кувырков вперед (с)	Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. 5 раз (с)	Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (с)
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 50 кг (ЮНОШИ)</b>							
5,2	175	12	25	15	17,1	12,0	16,5
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 50-70 кг (ЮНОШИ)</b>							
5,4	170	9	22	15	17,1	12,0	16,5
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 70 кг (ЮНОШИ)</b>							
5,6	160	-	18	13	17,5	12,7	17,0
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 50 кг (ДЕВУШКИ)</b>							
5,4	170	17	20	13	17,1	12,0	16,5
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 50-70 кг (ДЕВУШКИ)</b>							
5,6	150	17	18	13	17,1	12,0	16,5
<b>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 70 кг (ДЕВУШКИ)</b>							
5,6	145	15	14	12	17,5	12,7	17,0

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8\*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (10*10)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Канат для лазанья	штук	1
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	2
5	Мат гимнастический	комплект	4
6	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		3
7	Мячи:		
7.1	баскетбольный	штук	2
7.2	футбольный	штук	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Стенка гимнастическая	штук	2
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Секундомер электронный	штук	2
3	Табло информационное световое электронное	комплект	1
4	Стол + стулья		1+1

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю. В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Егапов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.