

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеский центр»**  
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 31.05.2022г.

Утверждено  
Директор  Н.М. Абрамова  
Приказ № 124 от 07.06.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Дзюдо»**

Срок реализации программы – 4 лет  
Возраст учащихся – 7– 17 лет

г. Касимов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо» относится **физкультурно-спортивной направленности**.

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, на основе бросков, удержаний, болевых приемов и удушений, в настоящее время - это популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В дзюдо, в отличие от других видов борьбы, например, вольной или греко-римской борьбы, спортсмен при выполнении приемов практически не использует свою физическую силу. Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

**Актуальность программы** состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Цель программы:** воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- ✓ осуществление подготовки спортсменов для пополнения сборных команд края, области, города,
- ✓ морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине,

- ✓ организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для школьников,
- ✓ повышение уровня общей и специальной подготовленности и тренированности школьников,
- ✓ восстановление уровня здоровья,
- ✓ организация активного отдыха учащихся,
- ✓ обучение борьбе дзюдо,
- ✓ привитие учащимся стойкого интереса к дзюдо.

**Адресат программы:** заниматься в объединении могут учащиеся 7-17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

**Объем программы:** Продолжительность освоения программы 5 лет. Время, отведенное составляет 144 часов в каждый год обучения (4 академических часа в неделю). Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы и соревнования по плану.

**Формы реализации программы:** очная.

**Основными формами занятий** являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы,
- ✓ просмотр учебных фильмов и соревнований,
- ✓ участие в соревнованиях.

#### **Методическое обеспечение**

использование помещений, материально-технической базы МБУ ДО «ДЮЦ» учебный корпус № 2

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий.

## 1 год обучения

### **Зачетные требования (ожидаемый результат)**

*Общая физическая подготовка.*

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 метров	5.2	5.8	5.1	5.7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учета времени)	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

*Техническая подготовка.*

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.

*Тактическая подготовка.*

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

*Психологическая подготовка.*

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

*Участие в соревнованиях в течении одного года.*

Внутришкольные командные соревнования 1

Городские командные соревнования 1

## 2 год обучения

### **Зачетные требования (ожидаемый результат)**

*Общая физическая подготовка.*

Виды упражнений	Возраст			
	12 лет		13 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров	9.2	10.0	9.1	9.9
Прыжок в длину	380	340	390	350
Прыжок в высоту	110	100	115	105

Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	6	5	8	7

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя на коленях. Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов.

*Техническая подготовка.*

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

*Тактическая подготовка.*

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

*Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*Участие в соревнованиях в течении одного года*

Внутришкольное командное соревнование 1

Городское командное соревнование 1

Областное командное соревнование 1

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

### **3 год обучения**

**Зачетные требования (ожидаемый результат)**

*общая физическая подготовка.*

	<b>Виды упражнений</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетвор.</b>
1	Бег 60 метров	8.4	9.2
2	Кросс 500 метров	1.30	1.45
3	Кросс 1000 метров	без учета времени	
4	Прыжок в длину	450	390
5	Прыжок в высоту	130	120
6	Метание теннисного мяча	46	38
7	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг.	65	55
		75	65
	собственный вес свыше 70 кг.		

#### *Техническая подготовка.*

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

#### *Тактическая подготовка.*

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

#### *Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### *Участие в соревнованиях в течении года:*

- внутри школьные соревнования 1
- городские соревнования 1
- областные соревнования 1
- республиканские соревнования 1.

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

#### *Инструкторско-судейская подготовка.*

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

#### *Психологическая подготовка.*

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

### **4 год обучения**

#### **Зачетные требования (ожидаемый результат)**

#### *общая физическая подготовка.*

	<b>Виды упражнений</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетвор.</b>
1	Бег 60 метров	8.4	9.2
2	Кросс 500 метров	1.30	1.45
3	Кросс 1000 метров	без учета времени	
4	Прыжок в длину	450	390
5	Прыжок в высоту	130	120
6	Метание теннисного мяча	46	38
7	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70	65	55

кг. собственный вес свыше 70 кг.	75	65
-------------------------------------	----	----

*Техническая подготовка.*

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

*Тактическая подготовка.*

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

*Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*Участие в соревнованиях в течении года:*

- внутри школьные соревнования 1
- городские соревнования 1
- областные соревнования 1
- республиканские соревнования 1.

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

*Инструкторско-судейская подготовка.*

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

*Психологическая подготовка.*

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

**5 год обучения**

**Зачетные требования (ожидаемый результат)**

*общая физическая подготовка.*

	<b>Виды упражнений</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетвор.</b>
1	Бег 60 метров	8.4	9.2
2	Кросс 500 метров	1.30	1.45
3	Кросс 1000 метров	без учета времени	
4	Прыжок в длину	450	390
5	Прыжок в высоту	130	120
6	Метание теннисного мяча	46	38

7	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг.	65	55
	собственный вес свыше 70 кг.	75	65

*Техническая подготовка.*

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

*Тактическая подготовка.*

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

*Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*Участие в соревнованиях в течении года:*

- внутри школьные соревнования 1
- городские соревнования 1
- областные соревнования 1
- республиканские соревнования 1.

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

*Инструкторско-судейская подготовка.*

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

*Психологическая подготовка.*

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Форма контроля
	<i>Теоретический материал</i>						Беседа, те- стирование, опрос
1	Физическая культура и спорт в Рос- сии	1	1	1	1	1	
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1	-	-	-	
3	Краткие сведения о строении и функ- циях организма	1	1	-	-	-	
4	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1	1	
5	Морально волевой облик спортсмена	1	1	1	1	1	
6	Правила соревнований	1	1	1	1	1	
7	Оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-	
8	Основы техники и тактики дзюдо	1	1	1	1	1	
9	Врачебный контроль	-	-	1	1	1	
10	Основы методики обучения и трени- ровки	-	-	1	1	1	
11	Психологическая подготовка	-	-	2	2	2	
	<b>итого</b>	8	8	10	10	10	
	<i>Практический материал</i>						Сдача норма- тивов педаго- гическое наблюдение
1	Общая подготовка	60	58	52	52	52	
2	Специальная подготовка: техника дзюдо	48	50	50	50	50	
	тактика дзюдо	24	24	26	26	26	
3	Инструкторская и судейская подго- товка	-	-	2	2	2	
3	Зачетные требования	4	4	4	4	4	
	<b>итого</b>	136	136	134	134	134	
	<b>всего</b>	144	144	144	144	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1 год обучения

#### **1. МОДУЛЬ.**

##### ***1 Физическая культура и спорт в России.***

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

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

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

##### ***3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

##### ***4 Гигиенические знания и навыки.***

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.

##### ***5 Морально-волевая подготовка.***

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

##### ***6 Правила соревнований.***

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

##### ***7 Оборудование и инвентарь.***

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

#### **2. МОДУЛЬ.    Общая физическая подготовка.**

##### ***1 Основные строевые упражнения.***

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

##### ***2 Прыжки и метания.***

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

##### ***3 Прикладные упражнения.***

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

##### ***4 Упражнения с гимнастической палкой.***

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

*5 Упражнения с теннисным мячом.*

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

*6 Упражнения с набивным мячом.*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

*7 Упражнения с отягощениями.*

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

*8 Упражнения на гимнастических снарядах.*

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

*9 Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

*10 Упражнения для укрепления моста.*

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

*11 Простейшие формы борьбы.*

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

*12 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.*

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

*13 Футбол.*

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

*14 Подвижные игры и эстафеты.*

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

## **Специальная подготовка.**

### ***Техника дзюдо.***

*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.

*Самостраховка:* на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

*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

*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
- зацеп изнутри

### ***Удержания:***

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

#### *Переворачивания:*

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

#### **Тактика дзюдо.**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

#### **Психологическая подготовка.**

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

## **2 год обучения**

### **1. МОДУЛЬ.**

#### *1 Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

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

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

#### *3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

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.

#### *4 Гигиенические знания.*

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

#### *5 Морально-волевая подготовка.*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия,

смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

#### *6 Правила соревнований.*

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.

#### *7 Оборудование и инвентарь.*

Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **2. МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.**

### *1 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.

### *2 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.

### *3 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.

### *4 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.

### *5 Упражнения на равновесие.*

Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

*6 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.

*7 Упражнения с гимнастической палкой.*

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

*8 Упражнения на гимнастической скамейке.*

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

*9 Упражнения на гимнастической стенке.*

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.

*10 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.

*11 Упражнения с отягощениями.*

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

*12 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.

*13 Упражнения с грузом.*

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

*14 Упражнения на укрепление моста.*

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

### *15 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.

### *16 Упражнения на выносливость.*

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

### *17 Легкоатлетические упражнения.*

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

### *18 Спортивные и подвижные игры.*

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

## **Специальная подготовка.**

### ***Техника дзюдо.***

1 *Броски*: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2 *Удержания*: со стороны плеча, верхом.

3 *Переворачивания*: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4 *Болевые*: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тактика дзюдо.

1 *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2 *Передвижения* – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3 *Проведение приема*. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4 *Ведение поединка*. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5 *Взаиморасположение* дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.



### ***Психологическая подготовка.***

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

## **3 год обучения**

### **1. МОДУЛЬ.**

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### ***Краткий обзор развития спортивной борьбы.***

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

#### ***Гигиенические знания и навыки.***

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

#### ***Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

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.

#### ***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

#### ***Основы методики обучения и тренировки.***

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

#### ***Основы техники и тактики борьбы.***

Овладение техникой – одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

### ***Правила соревнований.***

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

## **2. МОДУЛЬ.                    Общая физическая подготовка.**

### ***Строевая подготовка.***

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

### ***Гимнастические упражнения.***

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

### ***Легкая атлетика.***

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Упражнения из других видов спорта.***

Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

### **Специальная подготовка.**

#### ***Техника дзюдо.***

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.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

### ***Тактика дзюдо.***

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

### ***Инструкторско-судейская практика.***

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

### ***Психологическая подготовка.***

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

## **4 год обучения**

### **1. МОДУЛЬ.**

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### ***Краткий обзор развития спортивной борьбы.***

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

#### ***Гигиенические знания и навыки.***

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

#### ***Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

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.

#### ***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

### ***Основы методики обучения и тренировки.***

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

### ***Основы техники и тактики борьбы.***

Овладение техникой – одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

### ***Правила соревнований.***

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

## **2. МОДУЛЬ.                    Общая физическая подготовка.**

### ***Строевая подготовка.***

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

### ***Гимнастические упражнения.***

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

### ***Легкая атлетика.***

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Упражнения из других видов спорта.***

Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

### **Специальная подготовка.**

#### ***Техника дзюдо.***

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.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

### ***Тактика дзюдо.***

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

### ***Инструкторско-судейская практика.***

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

### ***Психологическая подготовка.***

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

## **5 год обучения**

### **1. МОДУЛЬ.**

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### ***Краткий обзор развития спортивной борьбы.***

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

#### ***Гигиенические знания и навыки.***

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

#### ***Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

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.

#### ***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

#### ***Основы методики обучения и тренировки.***

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

#### ***Основы техники и тактики борьбы.***

Овладение техникой – одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

#### ***Правила соревнований.***

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

## **2. МОДУЛЬ.                      Общая физическая подготовка.**

### ***Строевая подготовка.***

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

### ***Гимнастические упражнения.***

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

### ***Легкая атлетика.***

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Упражнения из других видов спорта.***

Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

### **Специальная подготовка.**

#### ***Техника дзюдо.***

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.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

#### ***Тактика дзюдо.***

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

#### ***Инструкторско-судейская практика.***

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

***Психологическая подготовка.***

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.



## ЛИТЕРАТУРА

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., Егзаиов 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. *Озоли 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. *И. Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А. В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2009. - 112 с.
15. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2009 - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2013. - 241 с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В. В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1014.-168 с.
18. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1015. - 144 с.