

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 05  
от «27» 08. 2020 г.

Утверждаю:

Директор МУ ДО «ДЮСШ»

О.Г.Лабутина

2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Дзюдо»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

тренер-преподаватель Гусев А.Г.

# **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Современное развитие спортивной борьбы «Дзюдо» характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Данная программа составлена с учётом потребностей и запросов всех участников образовательного процесса: учащихся и родителей и направлена на удовлетворения потребностей:

- учащихся – способствуя развитию познавательных и творческих возможностей личности; в создании возможностей реализовать себя в спорте.
- родителей воспитанников - в создании условий для обеспечения качественного общего образования, для активных занятий спортом.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди подростков и молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Как средство физического воспитания, дзюдо направленно на развитие силы, укрепления здоровья, формирование умений полностью раскрыть свои возможности. Занятия борьбой способствует развитию не только физических, и морально-волевых качеств детей, оказывают положительное влияние на развитие их психических процессов, воспитывают выдержанность, самообладание, трудолюбие.

Дзюдо – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигаро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, каратэ 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.

Данная программа имеет относительно самостоятельные части программы - модули, которые представляют собой относительно законченный

элемент образовательной программы, которые могут быть изучены автономно как отдельные программы с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, так как учитывает социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота создание условий для занятий физической культурой и спортом. Уровень реализуемой программы: 1-ый год обучения – стартовый, 2-ой, 3-ий и 4-ый - базовый.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019);
- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы** состоит в том, что она отвечает потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и ориентирована на успешную адаптацию детей к жизни в современном обществе, помогает ребёнку в дальнейшем быть востребованным.

Комплексная подготовка предполагает не только физическое развитие, но и интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, а так же достижения определенного уровня физической зрелости. В связи с возрождением физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», роль занятий дзюдо возрастает.

**Новизна программы** состоит в том, что использован передовой опыт обучения дзюдоистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки учащихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, гигиены и физиологии.

**Отличительной особенностью** данной программы является подбор теоретического и практического материала, адаптация к требованиям современного времени, включение в программу раздела основных моментов, на которые направлено воздействие тренировочного процесса. Данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки, для занятия по этой программе не проводится специального отбора, изучение направлено в первую очередь на разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга детей и подростков желающих заниматься спортом.

## Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 7 до 16 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 15 человек. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям дзюдо.

Обучение по программе начинается с этапа начальной подготовки, на который принимаются дети 7 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от этапа подготовки, возраста, спортивной подготовленности. Выделяются следующие группы:

- начальная подготовка 1-2 год обучения (7-14 лет);
- учебно-тренировочные 3-4 год обучения (10-16 лет).

Группа первого и второго года обучения формируется из детей независимо от степени их физической подготовки.

В группу третьего и четвертого года обучения зачисляются все желающие, удачно сдавшие контрольные нормативы второго года обучения. При высоких результатах диагностики или при наличии ЗУН.

### *Физиологические особенности:*

Возраст 7-16 лет характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями организма ребенка.

Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. Среднее увеличение роста за год у мальчиков доходит до 10 см. Ежегодная прибавка в весе составляет 3-6 кг. У подростков период «бурного роста» длится в среднем около 4-5 лет. У мальчиков пик развития приходится на возраст около 13 лет. После окончания фазы «бурного роста» в более медленном темпе он может продолжаться еще несколько лет. В тоже время физический рост характеризуется неравномерностью изменений различных частей тела. Первыми размеров, характерных для взрослых достигают голова, кисти и стопы. Руки и ноги растут быстрее, чем туловище,

развитие которого завершается в последнюю очередь. В связи с этим фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной.

Неравномерность физического развития сказывается и на характере движений подростка – они у него отличаются недостаточной координированностью, угловатостью, излишней резкостью.

Вместе с тем подростковый возраст является сензитивным для приобретения и совершенствования многих сложных движений. Если, например, подросток не овладел в свое время навыками езды на велосипеде, танцевальными или гимнастическими упражнениями, то в последующем развить их будет крайне сложно.

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде учащенного сердцебиения, повышенного кровяного давления, головных болей, головокружения, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте происходят резкие изменения и во внутренней среде организма, которые связаны с изменениями в [эндокринной системе](#), [ЦНС](#) (идет усиленное развитие дендритов), в нервной системе процессы возбуждения преобладают над торможением.

Поэтому умственное и физическое переутомление, длительное нервное напряжение, [аффекты](#), сильные отрицательные эмоции, переживания (страх, гнев) могут быть причиной эндокринных нарушений и функционального расстройства нервной системы. В результате подростки отличаются раздражительностью, утомляемостью, рассеянностью, низкой работоспособностью, бессонницей. Подросток может не реагировать на сильный раздражитель (успех в учебе) и давать бурную реакцию на незначительный (просьба не разговаривать на уроке).

#### *Психологические особенности:*

*Младший подросток.* Главная, выходящая по не многу на первый план, потребность - быть, казаться взрослым. Быть взрослым имеет, конечно, свой возрастной облик. Если для младшего школьника быть взрослым - быть

школьником, то для младшего подростка образ меняется, отождествляясь с самостоятельностью ("Я не маленький!"), независимостью от взрослых в общении, с самостоятельной реализацией своих интересов. Начало интенсивной дифференциации значимой деятельности - от учения и общественных деяний до бродяжничества и мелких антисоциальных свершений. Ведущий критерий дифференциации - поиск деятельности, где я успешен, а если не успешен, то свободен, а значит, и самостоятелен. Привлекательны разнообразие и эмоциональность совместной деятельности, создающей возможности самоутверждения, признания в глазах сверстников и групповой идентификации.

*Старший подросток.* Основная потребность - быть взрослым - как освоение внешнего "рисунка" взрослой деятельности, поведения, обучения, знаковых форм взрослости. Причем взрослые для подростка - это не весь мир старших, а ближайшие старшие - юные и молодые! Стремление к самоутверждению себя в роли взрослого, в том числе через демонстративное участие в субкультурных юношеских группах. Освоение деятельности: нарастание избирательности, индивидуализации в выборе и освоенности вида деятельности. Осознанное стремление к деятельности, создающей шансы на самоутверждение и возможности самореализации.

*Старший школьник.* Ведущие потребности - в общении, в обособлении в жизненном самоопределении как более или менее осознанном принятии и выработке своей личной индивидуальной позиции в отношении мира, себя, своего настоящего и будущего. Формирование деятельности, целенаправленно обращенной на свое "Я", на самопознание, самоопределение, самореализации. Построение избирательной перспективно-значимой (в частности, профессиональной) деятельности.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа реализуется 4 года и рассчитана 1-ый год обучения на 144 часа, второй, третий и четвертый год обучения на 216 часов. Система 4-х летней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на

целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

### **Формы и методы обучения**

Программа подразумевает очную форму обучения. Занятия проводятся групповые, в подгруппах, индивидуальные. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Применяются такие **методы обучения**, как показ, демонстрация, беседы, развивающие игры. Одним из методов закрепления материала является проведение показательных выступлений. Контрольные занятия проводятся в форме зачетов, соревнований, культурно-массовых мероприятий.

Переход учащихся с одного этапа на другой осуществляется на основе отбора, критериями которого служат:

1. Нормативные требования к общей и специальной подготовке /тестирование/;
2. Уровень технической подготовленности /выполнение зачётных требований, соответствующих цвету пояса/;
3. Личные спортивные достижения на соревнованиях /присвоение разрядов, званий/.

Основными методами практической подготовки являются:

*На этапе начальной подготовки педагог решает задачи, направленные на развитие массового спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; владение основами техники дзюдо; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных спортсменов.*

*На тренировочном этапе (этап спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.*

### **Режим занятий**

Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин: 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут, 2-ой, 3-ий и 4-ый год обучения 3 раза в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

Численный состав: 1 год – 15 человек, 2,3,4 год – 10-12 человек.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение борьбе «Дзюдо».

## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- Укрепление и сохранение здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий;
- Обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности организма.

### **Образовательные:**

- Ознакомление с дисциплиной и этикой детского объединения на основе внутреннего устава.
- Получение теоретических знаний по практическому применению правил здорового образа жизни, борьбы.
- Обучение основным техникам борьбы.

### **Развивающие:**

- Развитие силы, выносливости и координации.
- Развитие подвижности суставов, эластичности и прочности сухожилий, общей гибкости тела.
- Развитие вестибулярного аппарата у учащихся.
- Овладение точным скоординированным исполнением форм, приемов, комплексов.
- Развитие силы и скорости.
- Развитие чувства ритма и дистанции.
- Развитие способности к согласованию с партнерами.
- Развитие способности к работе на различных тренажерах и приспособлениях.
- Развитие пластичности, мягкости и чувствительности.
- Развитие образного мышления.

### **Воспитательные:**

- Воспитание целеустремленности и волевых качеств.
- Воспитание уверенности в себе и своих силах.
- Воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств.

- Воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях.

## Учебный план 1 года обучения

### Цели и задачи 1 года обучения

**ЦЕЛЬ:** Обеспечить насыщенный двигательный режим для улучшения здоровья, коррекция недостатков физического развития и адаптация детей к физическим нагрузкам.

**ЗАДАЧИ:**

- Обучение основам техники дзюдо, приёмам безопасного падения, простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приёмам борьбы лёжа.
- Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье) развитие основных физических качеств.
- Ознакомление с историей дзюдо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие на занятиях единоборствами гигиенических навыков.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Входная диагностика, инструктаж по техники безопасности		2		
<b>2</b>	<b>Техника борьбы дзюдо</b>	<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	
2.1	Изучение технических приёмов - подсед, накат, бросок через плечо, бросок через бедро, бросок через голову, боковая подсечка			98	
2.2	История дзюдо		4		
<b>3</b>	<b>Тактика борьбы дзюдо</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	

3.1	Захваты и перемещения на борцовском ковре. Проведение поединков с односторонним сопротивлением			6	
3.2	Основные принципы спортивной этики Кодекс дзюдоиста		4		
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>Сдача нормативов</b>
4.1	Имитация приёмов на скорость Работа с резиновым жгутом Ходьба на руках, кросс, перекладина			28	
4.2	Правила безопасности при занятии дзюдо-самбо		2		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## Содержание 1-го года обучения

### *Раздел 1. Введение (2 ч.)*

*Теория:* Самые общие представления о видах единоборств дзюдо. Общие понятия о техники безопасности.

### *Раздел 2. Техника борьбы дзюдо (102ч.)*

*Теория:* История возникновения борьбы дзюдо.

*Практика:* Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Разучивание основных бросков для начинающих. Бросок через бедро, плечо является технически сложными, однако именно их начинают изучать на начальном этапе в борьбе дзюдо, эти броски являются наиболее эффективными при состязаниях, спаррингах. Соперника (партнёра) нужно взять за пояс или куртку из под руки за спину, другой рукой взять руку, рукав куртки, ноги расположены в боевой стойке, затем нужно подтянуть партнера к себе в это время нужно выполнить поворот ногами в полу приседе и бедром (тазом) подбить (поднять) партнёра и далее наклоняясь вперёд, выпрямляя ноги и

руками сбросить партнера со спины но не отпускать его, а подстраховывать при падении.

### ***Раздел 3. Тактика борьбы дзюдо (10 ч.).***

*Теория:* Принципы спортивной этики, правила поведения на ковре, татами.

*Практика:* «Разведка, оценка обстановки», принятие решений, общие понятие передвижений на ковре, «не скрещивать ноги». Борьба с разными партнёрами «левша-правша» «более тяжёлый партнёр».

### ***Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка (30ч.).***

*Теория:* Общие правила безопасности в дзюдо.

*Практика:* Разучивание технических действий на резиновом жгуте, а также работа на увеличение скорости.

## **Учебный план 2 года обучения**

### **Цели и задачи 2 года обучения**

**ЦЕЛЬ:** укрепление здоровья занимающихся в объединении детей, формирование правильных двигательных навыков в выполнении технических действий и специальных упражнений.

**ЗАДАЧИ:**

- Развитие навыков специальных видов движений, выполнению бросков и приёмов борьбы лёжа несопротивляющегося противника.
- Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки дзюдо.
- Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям дзюдо.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1.1	Входная диагностика,		2		

	инструктаж по технике безопасности				
<b>2.</b>	<b>Повышение уровня борьбы</b>	<b>204</b>	<b>4</b>	<b>200</b>	соревнования
2.1	Освоение более сложных бросков			50	
2.2	Броски в разных направлениях			40	
2.3	Общая физическая подготовка			30	
2.4	Специальная физическая подготовка			30	
2.5	Элементы борьбы лёжа			50	
2.6	Гигиенические требования		4		
<b>3</b>	<b>Освоение судейства</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>судейство</b>
3.1	Правила соревнований дзюдо		5		
3.2	Судейская практика			3	
3.3	Итоговая диагностика			2	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

## Содержание 2-го года обучения

### ***Раздел 1. Введение (2 ч.)***

*Теория:* Меры безопасности при проведения тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год.

### ***Раздел 2. Повышение уровня борьбы (204 ч.)***

*Практика:* Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Совершенствование упражнений первого года обучения. Игры в касание, блокирующие захваты, теснение и выталкивание. Подготовка и проведение более сложных бросков. Подсечка в темп шагов, бросок подсадом бедром, бросок с захватом пятки изнутри, подсечка в колено. Борьба лёжа, удержания, болевые приёмы на руки.

*Теория:* Гигиенические требования спортсменов.

### **Раздел 3. Освоение судейства (10 ч.)**

*Теория:* Общие правила соревнований.

*Практика:* Практика судейства.

#### **Учебный план 3-го года обучения**

##### **Цели и задачи 3 года обучения**

**ЦЕЛЬ:** обеспечить укрепления здоровья занимающихся в объединении детей на основе всесторонней физической подготовки и развития специальных физических, нравственных качеств и способностей, характерных для дзюдо.

**ЗАДАЧИ:**

- Совершенствовать навыки специальных движений, обучать технике, основам тактики и правилам борьбы дзюдо, а так же овладение основами техники и тактики дзюдо.
- Обеспечить развитие быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.
- Воспитывать коммуникативные навыки, уважительное отношение к сопернику, самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Входная диагностика, инструктаж по техники безопасности		2		
<b>2</b>	<b>Морально волевая подготовка спортсменов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>Выступление на соревнованиях</b>
2.1	Освоение сложных бросков			4	
2.2	трудолюбие			2	
2.3	Преодоление усталости			4	
<b>3</b>	<b>Совершенствование</b>	<b>204</b>		<b>204</b>	<b>Выступление</b>

	<b>спортивного мастерства</b>				<b>на соревнованиях</b>
3.1	Тактические задачи борцов			10	
3.2	Углубленное изучение технических элементов			80	
3.3	Элементы борьбы лёжа			50	
3.4	Комбинации технических действий			60	
3.5	Судейская практика			2	
3.6	Итоговая диагностика			2	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### Содержание тем 3-го года обучения

#### *Раздел 1. Введение (2 ч.)*

*Теория:* Меры безопасности проведения тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год.

#### *Раздел 2. Морально волевая подготовка спортсменов (10 ч.)*

*Практика:* Освоение более сложных бросков. Трудолюбие на фоне усталости. Работа с односторонним сопротивлением.

#### *Раздел 3. Совершенствование спортивного мастерства (204 ч.)*

*Практика:* Дистанция, захваты, перемещение, выведения из равновесия, работа с резиновым жгутом, работа на скорость броска. Подготовка и проведения бросков. Зацеп изнутри, захват за подколенный сгиб, передняя подножка, подхват изнутри, бросок с захватом руки под плечо, боковое бедро, задний переворот. Болевые приёмы на руки и на ноги в борьбе лёжа. Удержания с боку, поперёк, с верху, из за головы. Соревновательные поединки.

### Учебный план 4 года обучения

#### Цели и задачи 4 года обучения

**ЦЕЛЬ:** всестороннее развитие физических качеств, выполнение разрядных

требований.

**ЗАДАЧИ:**

- Совершенствование техники выполнения бросков по дзюдо.
- Воспитание морально - волевых качеств по средствам соревнований.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Входная диагностика, инструктаж по технике безопасности				
<b>2.</b>	<b>Совершенствование спортивного мастерства</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>соревнование</b>
2.1	Комбинирование технических элементов			2	
2.2	Совершенствование бросков в дзюдо			2	
2.3	Борьба лёжа			8	
<b>3</b>	<b>Соревнования</b>	<b>190</b>		<b>190</b>	<b>соревнования</b>
3.1	Тактика работы на краю борцовского ковра			10	
3.2	Тактические задачи борцов			10	
3.3	Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника			20	
3.4	Выполнение разрядов в дзюдо			138	
3.5	Итоговая диагностика			2	
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>			<b>10</b>	
4.1	Восстановление			5	

	работоспособности				
4.2	Восстановление психологического состояния			5	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### **Содержание 4-го года обучения**

#### ***Раздел 1. Введение (2 ч.)***

*Теория:* Меры безопасности на тренировке. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарь соревнований.

#### ***Раздел 2. Совершенствование спортивного мастерства (12 ч.)***

*Практика:* Переворачивание, удержание. Болевые приемы на руки и на ноги. Совершенствование бросков. Бросок через бедро, через плечо, бросок с захватом ног, передняя подножка.

#### ***Раздел 3. Соревнования (190 ч.)***

*Практика:* Движения на краю ковра. Передвижения, обманные действия, захваты. Броски в сложных ситуациях. Бросок подсадом бедром. Подсечка в темп шагов. Бросок с захватом пятки. Бросок с захватом ног. Усилия на руки, перекладина, кросс, ходьба на руках, работа на скорость. Участие в соревнованиях.

#### ***Раздел 4. Восстановительные мероприятия (10 ч.)***

*Практика:* Восстановление работоспособности спортсмена. Чередование тренировок и дней отдыха. Виды массажей. Восстановление психологического состояния, внушения методы, специально дыхательные упражнения.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончанию первого года обучения учащиеся должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать

устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта. Учащиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития дзюдо требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях дзюдо. Совершенствование простейших двигательных навыков, развитие общих физических качеств.

К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по дзюдо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить броски в стойке, болевые приёмы, уметь соединять их в комбинации и принять участие детских соревнованиях по дзюдо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу третьего года обучения учащиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе лёжа и стоя и принять участие в соревнованиях по дзюдо, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов ножом и палкой. Учащиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

К концу четвёртого года обучения учащийся (спортсмен) должен усовершенствовать технику движений бросков по дзюдо, участвовать в городских, областных и всероссийских соревнованиях по борьбе дзюдо. Смог выполнить разрядные требования. Так же должен развивать необходимые физические способности и навыки.

### **Выполнение нормативов**

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-

тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап начальной подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- *этап учебно-тренировочный* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### Первый год обучения

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	2 часа	Инструктаж, техника безопасности	Зал борьбы	предварительный
2	сентябрь		групповая	2 часа	Входная диагностика	Зал борьбы	предварительный
3	сентябрь		групповая	2 часа	Введение в предмет	Зал борьбы	предварительный
4	сентябрь		групповая	2 часа	Офп, упражнения пресс	Зал борьбы	предварительный
5	сентябрь		групповая	2 часа	Офп прыжки	Зал борьбы	предварительный
6	октябрь		групповая	2 часа	Офп прыжки, пресс	Зал борьбы	текущий
7	октябрь		групповая	2 часа	Захваты и перемещения	Зал борьбы	текущий
8	октябрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
9	октябрь		групповая	2 часа	Накат слева	Зал борьбы	текущий
10	октябрь		групповая	2 часа	День здоровья	Зал	текущий

						борьбы	
11	октябрь		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
12	октябрь		групповая	2 часа	Кодекс дзюдо	Зал борьбы	текущий
13	октябрь		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
14	октябрь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
15	октябрь		групповая	2 часа	Бросок через голову	Зал борьбы	текущий
16	ноябрь		групповая	2 часа	Офп резина	Зал борьбы	текущий
17	ноябрь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
18	ноябрь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
19	ноябрь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
20	ноябрь		групповая	2 часа	Офп прыжки	Зал борьбы	текущий
21	ноябрь		групповая	2 часа	Принципы спорт этики	Зал борьбы	текущий
22	ноябрь		групповая	2 часа	Накат справа	Зал борьбы	текущий
23	ноябрь		групповая	2 часа	Боковая подсечка	Зал борьбы	текущий
24	ноябрь		групповая	2 часа	Боковая подсечка	Зал борьбы	текущий
25	декабрь		групповая	2 часа	Накат слева	Зал борьбы	текущий
26	декабрь		групповая	2 часа	Боковая подсечка	Зал борьбы	текущий
27	декабрь		групповая	2 часа	Диагностика	Зал борьбы	итоговый
28	декабрь		групповая	2 часа	Диагностика	Зал борьбы	итоговый
29	декабрь		групповая	2 часа	Накат справа	Зал борьбы	итоговый
30	декабрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
31	декабрь		групповая	2 часа	Офп резина	Зал борьбы	текущий
32	декабрь		групповая	2 часа	Бросок за подколенный сгиб	Зал борьбы	текущий
33	январь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий

34	январь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
35	январь		групповая	2 часа	Инструктаж, Техника безопасности	Зал борьбы	текущий
36	январь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
37	январь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
38	январь		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
39	январь		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
40	февраль		групповая	2 часа	Накат слева Стойка правая	Зал борьбы	текущий
41	февраль		групповая	2 часа	Накат слева Стойка высокая	Зал борьбы	текущий
42	февраль		групповая	2 часа	Офп прыжки	Зал борьбы	текущий
43	февраль		групповая	2 часа	Дальние ближние захваты	Зал борьбы	текущий
44	февраль		групповая	2 часа	Сопротивление соперника	Зал борьбы	текущий
45	февраль		групповая	2 часа	Накат справа с сопротивлением	Зал борьбы	текущий
46	февраль		групповая	2 часа	Накат справа с сопротивлением	Зал борьбы	текущий
47	февраль		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
48	февраль		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
49	март		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
50	март		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
51	март		групповая	2 часа	Нравственность и спорт	Зал борьбы	текущий
52	март		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
53	март		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	текущий
54	март		групповая	2 часа	Офп	Зал борьбы	текущий
55	март		групповая	2 часа	Накат слева Сближение с партнёром	Зал борьбы	текущий

56	март		групповая	2 часа	Проведение поединка с односторонним сопротивлением	Зал борьбы	текущий
57	апрель		групповая	2 часа	Проведение поединка с односторонним сопротивлением	Зал борьбы	текущий
58	апрель		групповая	2 часа	Проведение поединка с односторонним сопротивлением	Зал борьбы	текущий
59	апрель		групповая	2 часа	Подсед	Зал борьбы	текущий
60	апрель		групповая	2 часа	Подсед	Зал борьбы	текущий
61	апрель		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
62	апрель		групповая	2 часа	Офп Работа с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
63	апрель		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
64	апрель		групповая	2 часа	Подсечка с односторонним захватом	Зал борьбы	текущий
65	апрель		групповая	2 часа	Подсечка с односторонним захватом	Зал борьбы	текущий
66	май		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
67	май		групповая	2 часа	Подсечка с односторонним захватом	Зал борьбы	текущий
68	май		групповая	2 часа	Бросок через плечо	Зал борьбы	текущий
69	май		групповая	2 часа	Закрепление техники выполнения бросков	Зал борьбы	текущий
70	май		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
71	май		групповая	2 часа	Итоговая диагностика	Зал борьбы	итоговый
72	май		групповая	2 часа	Офп Итоговая	Зал борьбы	итоговый

					диагностика		
--	--	--	--	--	-------------	--	--

### Второй год обучения

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	2 часа	Инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	предварительный
2	сентябрь		групповая	2 часа	Вводное занятие	Зал борьбы	предварительный
3	сентябрь		групповая	2 часа	входная диагностика	Зал борьбы	предварительный
4	сентябрь		групповая	2 часа	Офп Упражнения на мышцы живота	Зал борьбы	предварительный
5	сентябрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
6	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
7	сентябрь		групповая	2 часа	Кодекс дзюдоиста	Зал борьбы	текущий
8	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедром	Зал борьбы	текущий
9	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
10	сентябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация бросков с резиной	Зал борьбы	текущий
11	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедром	Зал борьбы	текущий
12	сентябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
13	октябрь		групповая	2 часа	День здоровья	Зал борьбы	текущий
14	октябрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
15	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
16	октябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа, удержания	Зал борьбы	текущий

					сбоку		
17	октябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
18	октябрь		групповая	2 часа	Работа на краю татами, ковра	Зал борьбы	текущий
19	октябрь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
20	октябрь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
21	октябрь		групповая	2 часа	Теория и методика самбо	Зал борьбы	текущий
22	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
23	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
24	октябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
25	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
26	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
27	октябрь		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
28	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
29	ноябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
30	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
31	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
32	ноябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
33	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
34	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
35	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
36	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
37	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы	Зал	текущий

					борьбы лёжа	борьбы	
38	ноябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
39	ноябрь		групповая	2 часа	Соревнователь ная подготовка	Зал борьбы	текущий
40	ноябрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
41	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка на пятки	Зал борьбы	текущий
42	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
43	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
44	декабрь		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
45	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
46	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
47	декабрь		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
48	декабрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
49	декабрь		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
50	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
51	декабрь		групповая	2 часа	Промежуточна я диагностика	Зал борьбы	итоговый
52	декабрь		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	итоговый
53	декабрь		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	итоговый
54	январь		групповая	2 часа	Офп Усилия на ноги	Зал борьбы	текущий
55	январь		групповая	2 часа	Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
56	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий

57	январь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
58	январь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
59	январь		групповая	2 часа	Основные принципы спортивной этики	Зал борьбы	текущий
60	январь		групповая	2 часа	Офп Работа с резиной	Зал борьбы	текущий
61	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
62	январь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
63	январь		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
64	февраль		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
65	февраль		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
66	февраль		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
67	февраль		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
68	февраль		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
69	февраль		групповая	2 часа	Тактика ведения поединка	Зал борьбы	текущий
70	февраль		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
71	февраль		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
72	февраль		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
73	февраль		групповая	2 часа	Офп Прыжки в длину	Зал борьбы	текущий
74	февраль		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
75	февраль		групповая	2 часа	Захваты для	Зал	текущий

					проведения бросков	борьбы	
76	март		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
77	март		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
78	март		групповая	2 часа	Задний переворот	Зал борьбы	текущий
79	март		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
80	март		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
81	март		групповая	2 часа	Тактика ведения поединка	Зал борьбы	текущий
82	март		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
83	март		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
84	март		групповая	2 часа	Задний переворот	Зал борьбы	текущий
85	март		групповая	2 часа	Офп Прыжки в длину	Зал борьбы	текущий
86	март		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
87	апрель		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
88	апрель		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
89	апрель		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
90	апрель		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
91	апрель		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
92	апрель		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
93	апрель		групповая	2 часа	Тактика участия в соревнованиях	Зал борьбы	текущий

94	апрель		групповая	2 часа	Задний переворот	Зал борьбы	текущий
95	апрель		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
96	апрель		групповая	2 часа	Офп Упражнения на мышцы живота	Зал борьбы	текущий
97	апрель		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
98	апрель		групповая	2 часа	Задний переворот	Зал борьбы	текущий
99	май		групповая	2 часа	Задний переворот	Зал борьбы	текущий
100	май		групповая	2 часа	Офп Работа с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
101	май		групповая	2 часа	Тактика выталкивания за ковёр	Зал борьбы	текущий
102	май		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
103	май		групповая	2 часа	Тактика проведения удержаний и болевых	Зал борьбы	текущий
104	май		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
105	май		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
106	май		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
107	май		групповая	2 часа	Задний переворот, бросок через бедро, подхват изнутри	Зал борьбы	итоговый
108	май		групповая	2 часа	Соревнователь ная подготовка, итоговая диагностика	Зал борьбы	итоговый

### Третий год обучения

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	предварительный
2	сентябрь		групповая	2 часа	Вводное занятие	Зал борьбы	предварительный
3	сентябрь		групповая	2 часа	Входная диагностика	Зал борьбы	предварительный
4	сентябрь		групповая	2 часа	Офп	Зал борьбы	предварительный
5	сентябрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
6	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
7	сентябрь		групповая	2 часа	Кодекс дзюдо	Зал борьбы	текущий
8	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедра	Зал борьбы	текущий
9	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
10	сентябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
11	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедра	Зал борьбы	текущий
12	сентябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
13	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
14	октябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
15	октябрь		групповая	2 часа	Использование усилий соперника	Зал борьбы	текущий
16	октябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий

17	октябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация бросков на скорость	Зал борьбы	текущий
18	октябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедра	Зал борьбы	текущий
19	октябрь		групповая	2 часа	Бросок захватом ног снаружи	Зал борьбы	текущий
20	октябрь		групповая	2 часа	Офп перекладин а	Зал борьбы	текущий
21	октябрь		групповая	2 часа	Бросок захватом ног снаружи	Зал борьбы	текущий
22	октябрь		групповая	2 часа	Бросок захватом пятки изнутри	Зал борьбы	текущий
23	октябрь		групповая	2 часа	Офп Бег 30,60,100 метров	Зал борьбы	текущий
24	октябрь		групповая	2 часа	Бросок захватом пятки изнутри	Зал борьбы	текущий
25	октябрь		групповая	2 часа	Работа на краю ковра	Зал борьбы	текущий
26	октябрь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
27	ноябрь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
28	ноябрь		групповая	2 часа	Бросок с захватом ног с наружи	Зал борьбы	текущий
29	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Работа с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
30	ноябрь		групповая	2 часа	Бросок с захватом пятки изнутри	Зал борьбы	текущий
31	ноябрь		групповая	2 часа	Офп	Зал борьбы	текущий

					Имитация с резиновым жгутом		
32	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
33	ноябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
34	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
35	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
36	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
37	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
38	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
39	ноябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
40	ноябрь		групповая	2 часа	Соревновательная подготовка	Зал борьбы	текущий
41	декабрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
42	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка на пятки	Зал борьбы	текущий
43	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
44	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
45	декабрь		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
46	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
47	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
48	декабрь		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
49	декабрь		групповая	2 часа	Элементы	Зал борьбы	текущий

					борьбы лёжа		
50	декабрь		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	итоговый
51	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	итоговый
52	январь		групповая	2 часа	Промежуточная диагностика	Зал борьбы	текущий
53	январь		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	текущий
54	январь		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	текущий
55	январь		групповая	2 часа	Офп Усилия на ноги	Зал борьбы	текущий
56	январь		групповая	2 часа	Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
57	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
58	январь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
59	январь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
60	январь		групповая	2 часа	Основные принципы спортивной этики	Зал борьбы	текущий
61	январь		групповая	2 часа	Офп. Работа с резиной	Зал борьбы	текущий
62	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
63	январь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
64	февраль		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
65	февраль		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
66	февраль		групповая	2 часа	Бросок с	Зал борьбы	текущий

					захватом руки под плечо		
67	февраль		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
68	февраль		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
69	февраль		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
70	февраль		групповая	2 часа	Тактика ведения поединка	Зал борьбы	текущий
71	февраль		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
72	февраль		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
73	февраль		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
74	февраль		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
75	февраль		групповая	2 часа	Тактически е задачи борцов	Зал борьбы	текущий
76	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
77	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
78	март		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
79	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
80	март		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
81	март		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
82	март		групповая	2 часа	Соревноват ельная подготовка	Зал борьбы	текущий
83	март		групповая	2 часа	Захваты для	Зал борьбы	текущий

					проведения бросков		
84	март		групповая	2 часа	Передняя подножка на пятки	Зал борьбы	текущий
85	март		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
86	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
87	апрель		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
88	апрель		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
89	апрель		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
90	апрель		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
91	апрель		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
92	апрель		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
93	апрель		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
94	апрель		групповая	2 часа	Промежуточная диагностика	Зал борьбы	текущий
95	апрель		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	текущий
96	апрель		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	текущий
97	апрель		групповая	2 часа	Офп Усилия на ноги	Зал борьбы	текущий
98	май		групповая	2 часа	Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
99	май		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
100	май		групповая	2 часа	Элементы	Зал борьбы	текущий

					борьбы лёжа		
101	май		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
102	май		групповая	2 часа	Основные принципы спортивной этики	Зал борьбы	текущий
103	май		групповая	2 часа	Офп Работа с резиной	Зал борьбы	текущий
104	май		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
105	май		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
106	май		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
107	май		групповая	2 часа	Офп	Зал борьбы	итоговый
108	май		групповая	2 часа	Итоговая диагностика	Зал борьбы	итоговый

### Четвертый год обучения

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	2 часа	Инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	предварительный
2	сентябрь		групповая	2 часа	Вводное занятие	Зал борьбы	предварительный
3	сентябрь		групповая	2 часа	входная диагностика	Зал борьбы	предварительный
4	сентябрь		групповая	2 часа	Офп Упражнения на мышцы живота	Зал борьбы	предварительный
5	сентябрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
6	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
7	сентябрь		групповая	2 часа	Кодекс дзюдоиста	Зал борьбы	текущий

8	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедром	Зал борьбы	текущий
9	сентябрь		групповая	2 часа	Подсечка в темп шагов	Зал борьбы	текущий
10	сентябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация бросков резиной с	Зал борьбы	текущий
11	сентябрь		групповая	2 часа	Бросок подсадом бедром	Зал борьбы	текущий
12	сентябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
13	октябрь		групповая	2 часа	День здоровья	Зал борьбы	текущий
14	октябрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
15	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
16	октябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа, удержания сбоку	Зал борьбы	текущий
17	октябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
18	октябрь		групповая	2 часа	Работа на краю татами, ковра	Зал борьбы	текущий
19	октябрь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
20	октябрь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
21	октябрь		групповая	2 часа	Теория и методика самбо	Зал борьбы	текущий
22	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
23	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подсечка	Зал борьбы	текущий
24	октябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
25	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
26	октябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
27	октябрь		групповая	2 часа	Офп Ходьба на	Зал борьбы	текущий

					руках		
28	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
29	ноябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
30	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
31	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
32	ноябрь		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
33	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
34	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
35	ноябрь		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
36	ноябрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
37	ноябрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
38	ноябрь		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
39	ноябрь		групповая	2 часа	Соревновательная подготовка	Зал борьбы	текущий
40	ноябрь		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
41	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка на пятки	Зал борьбы	текущий
42	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
43	декабрь		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
44	декабрь		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
45	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
46	декабрь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
47	декабрь		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий

48	декабрь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
49	декабрь		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
50	декабрь		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
51	декабрь		групповая	2 часа	Промежуточная диагностика	Зал борьбы	итоговый
52	декабрь		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	итоговый
53	декабрь		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	итоговый
52	январь		групповая	2 часа	Промежуточная диагностика	Зал борьбы	текущий
53	январь		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	текущий
54	январь		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	текущий
55	январь		групповая	2 часа	Офп Усилия на ноги	Зал борьбы	текущий
56	январь		групповая	2 часа	Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
57	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
58	январь		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
59	январь		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
60	январь		групповая	2 часа	Основные принципы спортивной этики	Зал борьбы	текущий
61	январь		групповая	2 часа	Офп Работа с резиной	Зал борьбы	текущий
62	январь		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
63	январь		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
64	февраль		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий

65	февраль		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
66	февраль		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
67	февраль		групповая	2 часа	Бросок через бедро	Зал борьбы	текущий
68	февраль		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
69	февраль		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
70	февраль		групповая	2 часа	Тактика ведения поединка	Зал борьбы	текущий
71	февраль		групповая	2 часа	Офп Ходьба на руках	Зал борьбы	текущий
72	февраль		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
73	февраль		групповая	2 часа	Офп Имитация с резиновым жгутом	Зал борьбы	текущий
74	февраль		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
75	февраль		групповая	2 часа	Тактические задачи борцов	Зал борьбы	текущий
76	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
77	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
78	март		групповая	2 часа	Офп Работа на скорость	Зал борьбы	текущий
79	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
80	март		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
81	март		групповая	2 часа	Офп кросс	Зал борьбы	текущий
82	март		групповая	2 часа	Соревнователь ная подготовка	Зал борьбы	текущий
83	март		групповая	2 часа	Захваты для проведения бросков	Зал борьбы	текущий
84	март		групповая	2 часа	Передняя	Зал	текущий

					подножка на пятки	борьбы	
85	март		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
86	март		групповая	2 часа	Передняя подножка	Зал борьбы	текущий
87	апрель		групповая	2 часа	Офп Имитация приёмов на скорость	Зал борьбы	текущий
88	апрель		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
89	апрель		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
90	апрель		групповая	2 часа	Офп Усилия на руки	Зал борьбы	текущий
91	апрель		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
92	апрель		групповая	2 часа	Тактика проведения захватов и бросков	Зал борьбы	текущий
93	апрель		групповая	2 часа	Офп перекладина	Зал борьбы	текущий
94	апрель		групповая	2 часа	Промежуточна я диагностика	Зал борьбы	текущий
95	апрель		групповая	2 часа	Весёлые старты	Зал борьбы	текущий
96	апрель		групповая	2 часа	Общий инструктаж по технике безопасности	Зал борьбы	текущий
97	апрель		групповая	2 часа	Офп Усилия на ноги	Зал борьбы	текущий
98	май		групповая	2 часа	Имитация приёмов	Зал борьбы	текущий
99	май		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
100	май		групповая	2 часа	Элементы борьбы лёжа	Зал борьбы	текущий
101	май		групповая	2 часа	Волевая подготовка	Зал борьбы	текущий
102	май		групповая	2 часа	Основные принципы спортивной этики	Зал борьбы	текущий
103	май		групповая	2 часа	Офп	Зал	текущий

					Работа с резиной	с борьбы	
104	май		групповая	2 часа	Подхват изнутри	Зал борьбы	текущий
105	май		групповая	2 часа	Судейская практика	Зал борьбы	текущий
106	май		групповая	2 часа	Бросок с захватом руки под плечо	Зал борьбы	текущий
107	май		групповая	2 часа	Офп	Зал борьбы	итоговый
108	май		групповая	2 часа	Итоговая диагностика	Зал борьбы	итоговый

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое и информационное обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- координационная лестница;
- эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;
- специальный костюм для занятий дзюдо белого цвета.

Спортивные снаряды: перекладины; скамейки; гимнастические маты.

Методические материалы: учебная литература; видеозаписи выступления профессиональных спортсменов на соревнованиях; правила соревнований по дзюдо.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Введение.	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина.
Теоретическая подготовка	Учебно-методическая литература, плакаты	
Общая физическая подготовка (ОФП)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальная физическая подготовка (СФП)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
Самостраховка (умение падать)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений,	гимнастические маты, секундомер, свисток
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические маты, секундомер, свисток
Инструкторская и судейская практика	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
Соревновательная подготовка	Учебные фильмы, записи соревнований	
Психологическая подготовка	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер, свисток
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладины, секундомер

### *Кадровое обеспечение*

- Гусев Александр Григорьевич – тренер-преподаватель МУ ДО «ДЮСШ», образование – высшее.

## 2.3. Формы аттестации

### Диагностика достижений учащихся по программе

Формой аттестации является проведение диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Критериями оценки эффективности подготовки учащихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий),
- ✓ ВС (выше среднего),
- ✓ С (средний),
- ✓ НС (ниже среднего),
- ✓ Н (низкий).

Формы проведения диагностики – зачет, выполнение контрольных упражнений и контрольных заданий, соревнования.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для учащихся 7-10 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 20	18-20	14-17	10-13	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 25	20-25	15-20	10-15	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 10	8-10	5-7	3-5	Менее 3
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	10-15	Менее 10

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для учащихся 11-13 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 23	20-23	16-19	13-15	Менее 13
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 30	26-30	21-25	15-20	Менее 15
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 15	13-15	9-12	6-8	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 25	20-25	14-19	8-13	Менее 8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 25	20-25	15-19	10-14	Менее 10

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для учащихся 14-16 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 31	26-31	21-25	16-20	Менее 15
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 35	30-35	24-29	18-23	Менее 17
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 26	21-26	16-20	10-15	Менее 10
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 26	21-26	16-20	10-15	Менее 10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 30	25-30	19-24	13-18	Менее 13

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога

#### Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа

<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>

3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим досту

<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>

5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим

доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

### **Дополнительная**

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. Верховшанский 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. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
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. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 с.
- Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь, 2002.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001. 20. Родионов А.В. Влияние психических факторов на

спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

20. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000.

21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

22. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

23. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

24. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.

25. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 с.

26. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980.

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.

2. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подорув Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.

3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: Медиа -2017- 990 с.

## Приложение

### Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовленности и иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативы**  
для спортивно-оздоровительных групп отделения дзюдо

	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>ОФП</b>			
<b>1</b>	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.5-10.0	8.9-10.1
<b>2</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-3	-
<b>3</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	15-8
<b>4</b>	Отжимание, в упоре лежа (кол-во раз)	15-7	8-5
<b>5</b>	Упор углом на брусьях	4-2	-
<b>6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	11-5
<b>7</b>	Прыжок в длину с места, см	190-140	180-130
<b>8</b>	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	13.5-10.7	10.5-8.5
<b>Техническая подготовка</b>			
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или « - «	
<b>10</b>	Варианты самостраховки	«+» или « - «	
<b>11</b>	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «	

**Нормативы**  
для групп начальной подготовки дзюдо

	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>ОФП</b>			
<b>1</b>	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.4-9.4	8.8-10.0
<b>2</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7-4	-
<b>3</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	17-10
<b>4</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17-8	9-5
<b>5</b>	Упор углом на брусьях, с	5-3	-
<b>6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	13-6
<b>7</b>	Прыжок в длину с места, см	200-145	190-135
<b>8</b>	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	14.5-11.8	11.5-10.0
<b>Техническая подготовка</b>			
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или « - «	
<b>10</b>	Варианты самостраховки	«+» или « - «	
<b>11</b>	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	«+» или « - «	
<b>12</b>	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «	

**Нормативы**  
для учебно-тренировочных групп дзюдо мальчики

<b>Контрольные упражнения</b>					
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
<b>ОФП</b>					
<b>1</b>	«Челночный бег» 10X10 м, с	27.2	26.8	26.2	25.7
<b>2</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	19
<b>3</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
<b>5</b>	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<b>СФП и ТП</b>					
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	19.0	18.0	17.0	16.0
<b>10</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25.0	23.0	21.0	20.0
<b>11</b>	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
<b>12</b>	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор-ный	1-й спор-ный

**Нормативы**  
для учебно-тренировочных групп отделения дзюдо девушки

<b>Контрольные упражнения</b>					
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
<b>ОФП</b>					
<b>1</b>	«Челночный бег» 10X10 м, с	30.5	29.8	28.9	28.2
<b>2</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
<b>3</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
<b>5</b>	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14.5	15	16.5
<b>СФП и ТП</b>					
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	25.0	23.0	21.0	19.0
<b>10</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28.0	26.0	24.0	22.0

<b>11</b>	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
<b>12</b>	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор-ный	1-й спор-ный

**Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения**

**6 КЮ** - белый пояс. REI- поклон. Tachi-rei-приветствие стоя. Zarei-приветствие на коленях. OBI- пояс. SHISEI- стойки. SHINTAI –передвижения. Ayumi-ashi-передвижение обычными шагами. Tsudi-aship- передвижение приставными шагами. TAI-SABAКИ- повороты. KUMI-KATA- захваты.

**KUZUSHI - выведение из равновесия.**

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Midi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

**UKEMI-падения**

Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Ushiro (Koho) -ukemi	На спину
Mae (Zenpo) -ukemi	На живот

Zenpo-tenkai--ukemi	кувырком
---------------------	----------

**5-КЮ-** желтый пояс. NAGE-WAZA-техника бросков.

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-duruma	Подсечка в колено под выставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-dari	Отхват
O-doshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину захватом руки на плечо.

**KATAME-WAZA-** техника сковывающих движений

Umi-keza-gatame	Удерживание сбоку
Kata-gatame	Удерживание с фиксацией плеча головой
Yoko-shito-gatame	Удерживание поперек
Kami- shito-gatame	Удерживание со стороны головы
Tate- shito-gatame	Удерживание верхом

**4.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения.**

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

НА ГЭ-ВАДЗА - техника бросков.

O-soko-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину(плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ- оранжевый пояс. NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Kosmi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-doshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий.

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом из под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом своей руки
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки

Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом захватом руки

**Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах  
первого-второго года обучения**

Совершенствование техники 5,4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ (зеленый пояс).

**NAGE-WAZA - техника бросков**

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-gjshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под подставленную ногу
Tjmje-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

**KATAME-WAZA- техника сковывающих действий**

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки(одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз).

Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выкручивая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

#### KATAME-WAZA – техника сковывающих действий.

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи

	колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руки к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами
O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом).
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-duruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-doshi	Подсад откидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

#### КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий.

Ude-hishigi-te-gatama	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatama	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки