

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дзюдо»

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 9-18 лет**

**Срок реализации: 3 года(432 час), в год -144 час**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Кисель Евгений Николаевич**

**Москва, 2017 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) «Секция «Дзюдо», физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. Уровень освоения программы – базовый

Образовательная программа по дзюдо для занимающихся в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности включает нормативную и методическую часть. Данная программа рассчитана на 3 года обучения и построена с учетом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях данным видом двигательной деятельности.

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

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Максимально совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 9-18 лет. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются

задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Основной целью** данной программы является укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо, создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

### **Основные задачи**

**Группа обучающихся задач** состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям, овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр. Совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости), овладение основами техники выполнения упражнений.

**Развивающие задачи** - развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности, формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость), развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Решение **воспитательных задач** предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитывать трудолюбие детей, воспитание устойчивой психики. Формировать волевые и морально-этические качества личности детей, формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового

образа жизни; . выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие норм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей, улучшение физического развития,

**Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 9 до 18 лет.** В секцию на базовый уровень освоения программы «Дзюдо» принимаются девочки и мальчики в возрасте с 9 лет. Занятия предполагают групповую форму обучения. Количество человек в группе – от 12 до 18.

В данной программе учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной.

- технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики дзюдо, как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинации приемов.

- физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

- психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;

- теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Основные принципы образовательной программы:**

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность в изложении программного материала, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапах спортивно – оздоровительном и начальной подготовки.

### **Воспитательная работа**

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся чувства ответственности за свои действия перед коллективом, повышать уровень подготовленности, совершенствовать полученные в процессе занятий знания, умения и навыки.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок. Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники

**В заключительную часть** урока включают игры и игровые упражнения.

**Методы организации занимающихся** -метод групповых занятий, метод индивидуальных заданий

### **Режим занятий.**

В секцию на базовый уровень освоения программы «Дзюдо» принимаются девочки и мальчики в возрасте с 9 лет. Занятия предполагают групповую форму обучения. Количество человек в группе – от 9 до 18.

В группах первого года обучения, учащиеся от 9-14 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. 2 раза по 2 часа. одно занятие – 1 час. В неделю 5 часов. В год общее количество учебных часов- 180.

В группах второго года обучения, учащиеся от 10-16 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. 2 раза по 2 часа, одно занятие – 1 час. В неделю 5 часов. В год общее количество учебных часов- 180.

В группах третьего года обучения, учащиеся от 11-18 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. 2 раза по 2 часа, одно занятие – 1 час. В неделю 5 часов. В год общее количество учебных часов- 180.

**Срок реализации общеразвивающей программы- 3 года.**

## **Контрольные испытани**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них. *По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

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

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

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

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

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

**Основными результатами освоения программы должны стать:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;

- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

### **Планируемые результаты**

#### ***В конце первого года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

*Уметь:* применять правила техники безопасности на занятиях, основы гигиены, выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, применять изученные технические действия в соревновательных условиях

*Владеть:* техникой белого 6 КЮ. Принять участие в межгрупповых соревнованиях

#### ***В конце второго года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества

*Уметь:* - освоение навыков и умения выполнять упражнения по ОФП, СФП;

*Владеть:* техникой 5 КЮ (желтого пояса) Принять в 1-2 районных и окружных соревнованиях.

#### ***В конце третьего года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.



*Уметь:* - выполнять упражнения по ОФП, СФП.

*Владеть:* - техникой 4 КЮ (оранжевого пояса). Принять участие в 2-3 районных, окружных или городских соревнованиях.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	18	18	---
3	Общая физическая подготовка.	30	4	26
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16
5	Техническая подготовка	40	8	32
6	Тактическая подготовка	20	6	14
7	Психологическая подготовка	18	4	14
8	Спортивные игры	24	4	20
9	Соревнования, турниры по дзюдо.	4		4
10	Итоговое занятие	4		4
	всего часов:		50	130
	Итого:	180час		

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

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	16	16	
3	Общая физическая подготовка.	30	6	24
4	Специальная физическая подготовка	28	6	22
5	Техническая подготовка	50	8	42
6	Тактическая подготовка	30	4	26
7	Психологическая подготовка	14	4	10
8	Соревнования, турниры по дзюдо.	6		6
9	Итоговое занятие	4		4
	всего часов:		46	138
	Итого:	180час		

## Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	10	10	
3	Общая физическая подготовка.	26	4	22
4	Специальная физическая подготовка	30	4	26
5	Техническая подготовка	54	6	48
6	Тактическая подготовка	34	4	30
7	Психологическая подготовка	12	2	10
8	Соревнования, турниры по дзюдо.	8		8
9	Итоговое занятие	4		4
	всего часов:		32	148
	Итого:	180час		

### III. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Содержание программы 1 года обучения

**Тема № 1. Вводное занятие.** Ознакомление с программой. Режим занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

**Тема № 2.** Теория и методика освоения дзюдо. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие дзюдо в России. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Физиологические основы тренировки. Основы техники и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Основы методики обучения и тренировки. Профилактика травматизма в спорте. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований по дзюдо. Значение соревнований для занимающихся. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо. Анализ соревнований - разбор ошибок - выявление сильных сторон подготовки выявление слабых сторон подготовки .определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки .определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток

### **Тема№3 Общая физическая подготовка**

-Развитие силы: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

-Упражнения с отягощениями: /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта

-Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени  
.Подвижные и спортивные игры

-Развитие выносливости: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

- Подвижные спортивные игры

- Развитие ловкости /координационная подготовка/ Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

-Развитие гибкости: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

### **Тема№4 Специальная физическая подготовка**

Специальные борцовские упражнения: Борцовский мост и упражнения на мосту. Упражнения с партнером. Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками

Подготовительные упражнения: Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

Подводящие упражнения: Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема. Основные положения

броска из основной техники борьбы. Детали техники броска .Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения: Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/. Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

## **Тема №5 Техническая подготовка**

Техника борьбы стоя

Стойки : - прямая /правая, левая, фронтальная/; - средняя /правая, левая, фронтальная/; низкая /правая, левая, фронтальная/

Перемещения - скользящим шагом; приставными шагами

Основные захваты - за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав

Основные броски - в основном руками: захват двух ног, сбивая партнера плечом, захватом двух ног с отрывом от татами

в основном туловищем: бросок через бедро, бросок через грудь, обшагивая партнера;

- в основном ногами: задняя подножка, передняя подсечка, бросок через голову с подсадом голенью

Техника борьбы лежа

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:

- захватом двух рук, захватом двух ног, захватом дальней руки и ноги

Удержания : - сбоку, - верхом, - со стороны голов, - поперек

Болевые приемы на руки: - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел руки наружу от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом рук партнера между ног

## **Тема №6 Tактическая подготовка**

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением

Переходы с удержанием на болевые приемы на руках

Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

## **Тема №7 Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/**

Развитие силы воли /волевая подготовка/ Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости Упражнения для воспитания смелости

Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/

Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.

Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели

Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

Проведение схваток с односторонним сопротивлением

Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности Упражнения для воспитания решительности

Выполнение режима дня. Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований. Проведение схваток на проведение контрприемов. Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности Упражнения для воспитания инициативности

Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики. Проведение разминки по заданию тренера. Проведение схваток с менее подготовленными соперниками. Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

### Нравственная подготовка

Поведение в школе, дома, в других общественных местах. Стремление как можно лучше выполнять порученное дело. Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей. Воспитание аккуратности и опрятности. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

### Тема № 8. Спортивные игры

Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами.

### **Тема №9. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.**

Участие в зачетных соревнованиях внутри групп.

### **Тема №10. Итоговое занятие.**

Сдача зачетных требований по теоретической, физической (подтягивание, отжимание, акробатические упражнения ) и технической подготовке 6 КЮ (белый пояс).

## Содержание программы 2 года обучения

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

## **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

### ***Врачебный контроль и самоконтроль***

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

### ***Основы техники***

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

### ***Методика тренировки***

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### ***Правила соревнований***

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

### ***Классификация техники дзюдо***

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## **Тема № 3 Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

#### **Тема №4 Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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



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

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

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

## **Тема №5 Техническая подготовка**

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30\*).

## *Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

## *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

## **Тема №6 Тактическая подготовка**

### ***Тактика проведения технико—тактических действий***

*Однонаправленные комбинации* – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

### ***Тактика ведения поединка***

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

## ***Тактика участия в соревнованиях***

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

### **Тема № 7 Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

##### ***Упражнения для воспитания волевых качеств***

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### **Нравственная подготовка**

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

Поддержка, страховка партнера.

### **Тема № 8. Участия в соревнованиях.**

Участие в межгрупповых и районных соревнованиях.

### **Тема № 9. Итоговое занятие.**

В конце 2-го года обучения воспитанники секции должны сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП и технике дзюдо соответствующие пятому 5 КЮ.

Принять участие в межгрупповых и окружных соревнованиях по дзюдо.

## Содержание программы 3года обучения

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

### **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

*Анализ соревнований.* Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

*Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

*Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

*Терминология дзюдо.* Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

*Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

*Психологическая подготовка.* Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

### **Тема №3 Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

#### **Тема №4 Специальная физическая подготовка**

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

*Развитие «борцовской» выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

## **Тема №5 Техническая подготовка**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

## **Тема №6 Тактическая подготовка**

### ***Тактика проведения технико-тактических действий***

#### *Однонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

### *Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

### *Тактика ведения поединка*

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **Тема №7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Волевая подготовка**

*Для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак.

## Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

**Тема №8 участия в соревнованиях:** применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку -разминка, эмоциональная настройка.

### Тема № 9. Итоговое занятие.

Сдача нормативов по ОФП,СФП и техники четвертого КЮ . Принять участие в 2-3 районных окружных или городских соревнованиях по дзюдо.

## III.Формы аттестации и оценочные материалы

### 1.Формы контроля подведение результатов реализации общеразвивающей программы

Вводный Контроль	Текущий (промежуточный) Контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
Собеседование при приеме в группу; Педагогическое наблюдение.	Итоговое занятие; Индивидуальные собеседования; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников; Беседы с воспитанниками.	Итоговое занятие; Зачет; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников;	Итоговое занятие; Экзамен; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников.



## 2. Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.

## IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 1. Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы и название методических разработок
1.	<b>Вводное занятие.</b>	Беседа «Введение в образовательную программу».  Правила поведения во дворце, спортивном зале, раздевалках.  Правила техники безопасности.  Тест на уровень физической подготовки

2	<b>Теория и методика освоения дзюдо.</b>	<p>Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике.</p> <p>История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ .</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля.</p> <p>Основы техники. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо японские термины. Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование , контроль и учет подготовки; отбор в сборные команды.</p>
3	<b>Психологическая подготовка.</b>	<p>Воспитание волевой и нравственной подготовки( настойчивости смелости находчивости решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности).</p>
4	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<p>Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.</p>
5	<b>Физическая подготовка.</b>	<p>Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале.</p> <p>Оздоровительное плавание. Изучение различных стилей плавания.</p>

6	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	<b>Тактическая подготовка.</b>	Просмотр видеоматериалов тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	<b>Техническая подготовка</b>	Просмотр видеоматериалов по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	<b>Соревновательная подготовка.</b>	Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Просмотр видеоматериалов соревнований разного уровня. Выезды для просмотра соревнований различного уровня.
10	<b>Спортивные игры.</b>	Регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	<b>Итоговое занятие.</b>	Тесты на уровни, теоретической, физической и технической подготовки.

## **2. Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) и бассейна.

Оборудование и инвентарь:

- ковер для занятий дзюдо (татами);
- тренажеры для проведения физической подготовки.
- спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков
- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.
- видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

## **3. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3,1 Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);

6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

### **Литература**

*Список рекомендуемой литературы для педагогов:*

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) Авторы-составители Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П – М.: Советский спорт, 2004
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996

8 Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006 год

9. Дополнение к правилам соревнований по дзюдо. Федерация дзюдо России. 2006 год.

10. Рекомендации по организации и содержанию аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ в дзюдо. 2006 год

11. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, «Просвещение» 1991 год.

12. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск 2001 год

*Список рекомендуемой литературы для обучающихся:*

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990

2. Коростылев Н.Б. Слагаемы здоровья. – М.: Знание, 1990

3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981

4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986

Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

### **Интернет-ресурсы.**

1. Федерации дзюдо России. <http://judo.ru> Режим доступа – свободный.

2. Международная федерация дзюдо. <http://judo.ru> Режим доступа – свободный.

3. Федерация дзюдо Москвы. <http://judo-moscow.ru> Режим доступа – свободный.

## Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы по технике дзюдо 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

#### 1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя    Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

#### 2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

#### 3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

#### 4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

#### 5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90\* шагом вперед
- на 90\* шагом назад
- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180\* круговым шагом вперед
- на 180\* круговым шагом назад

#### 6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

#### 7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши – вперед, Уширо-кудзуши – назад, Миги-кудзуши – вправо, Хидари-кудзуши – влево, Маэ-миги-кудзуши – вперед-вправо, Маэ-хидари-кудзуши – вперед-влево, Уширо-миги-кудзуши – назад-вправо, Уширо-хидари-кудзуши – назад-влево

8 УКЭМИ – падения. Еко-укэми – на бок, Уширо-укэми – на спину, Маэ-укэми – на живот, Дзэнпо-укэми – кувырком.

## 5 Кю (желтый пояс)

### *Броски – Nage Waza*

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seoi Nage

### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi  
Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

О-сото-отоши – задняя подножка, О-сото-гаэши – Контрприем от зацепа изнутри голенью, Моротэ-сэой-нагэ – бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота,



## ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

### Броски – Nage Waza

Задняя подсечка – Ko Soto Gari  
Подсечка изнутри- Ko Ushi Gari  
Бросок через ногу вперед- Koshi Guruma  
Бросок через бедро захватом отворота и рукава- Tsuru Komi Goshi  
Подсечка в темп шагов- Okuri Ashi Barai  
Передняя подножка- Tai Otoshi  
Подхват под две ноги- Harai Goshi  
Подхват изнутри- Ushi Mata

### Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame  
Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame  
Обратное удержание сбоку- Ushiro Kesa Gatame  
Удержание со стороны головы захватом руки и пояса- Kuzure Kami Shiho Gatame  
Удержание поперек захватом дальней руки- Kuzure Yoko Shiho Gatame  
Удержание верхом захватом руки- Kuzure Tate Shiho Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки, Ко-учи-гаэши – контрприем от подсечки изнутри, Хараи-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром, Учи-мата-гаэши – контрприем от подхвата изнутри, Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов), Ко-учи-гакэ – одноименный зацеп изнутри голенью, Учи-мата-сукаши – контрприем от подхвата изнутри скру

## Приложение 2

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

(девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

### Контрольно-переводные нормативы по СФП

ДЗЮДО (девушки)

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

## Приложение 3

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

### Контрольно-переводные нормативы по СФП ДЗЮДО (юноши)

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 секунд	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

## Приложение 4

### Контрольно-переводные нормативы

#### по ОФП

для обучающихся с весом +

Виды тестов	балл	+60	+70	+80	+90	+90	+90	+90
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м.	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

### Контрольно-переводные нормативы

#### по СФП

для обучающихся с весом +

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

## КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Уровень освоения оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
ХОРОШО	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
ОТЛИЧНО	Назвал и выполнил без ошибок

### Зачетные требования для 1-2 года обучения теория

Критерии освоения теоретических, технических и тактических действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Назовите, где зародилась борьба дзюдо</li> <li>- кто является основателем борьбы дзюдо</li> <li>- какой цвет кимоно</li> <li>- какие виды цвета поясов вы знаете</li> <li>- гигиена дзюдоиста</li> <li>- что означает слово «татами»</li> <li>- размеры одного ковра</li> <li>- что означает слово «иппон»</li> <li>- назовите лучших спортсменов нашей школы</li> <li>- этика дзюдоиста</li> <li>- за что дают «иппон»</li> <li>- падение на бок, на спину, на живот</li> <li>- удержание на боку, сверху, со стороны</li> <li>- правильно одеть кимано</li> <li>- правильно завязать пояс</li> <li>- стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание</li> <li>- стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра</li> </ul>
Неудовлетворительно	Не назвал, не выполнил не одного задания
Удовлетворительно	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

## Зачетные требования 2-3 года обучения теория

<p>Критерии освоения теоретических, технических и тактических действий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основатель дзюдо</li> <li>- какие виды цвета поясов вы знаете</li> <li>- гигиена дзюдоиста, врачебный контроль</li> <li>- что означает и перечислить основные термины, правила борьбы дзюдо «юко», «кока», «иппон», «кейкока», «осикоми», «хансону-маке»</li> <li>- этика дзюдоиста</li> <li>- каких великих спортсменов современности вы знаете</li> <li>- виды падения</li> <li>- виды удержания</li> <li>- выполнить технические, тактические действия в стандартных условиях</li> </ul>
<p>Неудовлетворительно</p>	<p>Не назвал, не выполнил не одного задания</p>
<p>Удовлетворительно</p>	<p>Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками</p>
<p>Хорошо</p>	<p>Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками</p>
<p>Отлично</p>	<p>Назвал все, выполнил все действия без ошибок</p>