Управление образования и молодежной политики администрации городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автопомное учреждение дополнительного образования центр внешкольной работы «Алиса»

Принято Педагогическим советом Протокол №1 от 11.08.2021 у верждаю У дверждаю Диревтов МАУ ДО ЦВР «Алиса» Р.А. Виноградов Р.А. Виноградов 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»

> возраст детей с 10 лет срок реализации 4 года

Автор-составитель: Удалов Дмитрий Леонидович педагог дополнительного образования

#### Пояснительная записка

Программа составлена для освоения детьми с 10 лет, срок реализации — 4 года.

Программа разработана с учётом:

- -Федерального Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012г.№273,
- -Указа Президента от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей»,
- -Распоряжения Правительства РФ 04.09.2014г.№1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»,
- -Письма Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»,
- -Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
  - -СанПиН 2.4.4.3172-14,
  - -Локальных актов ЦВР «Алиса».

Направленность ДООП «Дзюдо» физкультурно-спортивная.

#### Цель программы:

Воспитание физически развитого, эмоционально устойчивого, целеустремлённого поколения детей через занятия дзюдо.

**Новизна** программы заключается во включении в тренировочный процесс методик из других спортивных направлений, таких как тяжёлая атлетика, гимнастика, плавание.

#### Актуальность программы

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, на сегодняшний день, являющийся олимпийским видом спорта, что даёт уверенность учащимся в возможности спортивного роста и в наличии соревнований разного уровня.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности. Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Всё это служит предпосылкой для создания программы для объединения по обучению детей дзюдо.

**Форма проведения занятий:** занятия проводятся в группах, по содержанию учебного материала занятия могут быть теоретические –

проводятся в форме беседы; и практические – в форме практических заданий, показа, спарингов, участий в соревнованиях, турнирах.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях, сборах, что способствует развитию коммуникативных качеств, развитию уверенности в своих силах, закреплению пройденного материала, и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

**Условия набора детей:** принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний, необходимо наличие медицинской справки.

#### Наполняемость групп:

- группа первого года обучения 15 человек;
- группа второго года обучения 13 человек;
- группа третьего года обучения 12 человек;
- группа четвёртого года обучения 12 человек;

#### Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачёта.

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

срок реализации программы 4 года

N⁰	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1.	Модуль 1 года обучения	218	4
2.	Модуль 2 года обучения	203	4
3.	Модуль 3 года обучения	215	4
4.	Модуль 4 года обучения	203	4
3.	Итого	839	16
4.	Всего		855 часов

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Год обуч ения	С	ентя	брь			октяб	рь			нояб	брь		дека	брь			5	нвар	Ъ		ф	еврал	ТЬ		ма	рт		апре	ЛЬ			ма	й			июн	ΙЬ	И	ЮЛЬ				ағ	вгуст		Вс его уч. не де ль/	ча пр	сего псов по огра име
		10	- 1		<u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	<u> </u>	1.							اءر	<u> </u>		<u></u>		1 ,6			, <u>.</u>		1 00		Lasl		10		1 ,5			. 1 _			[		20	ء اء،		II			15		ча со в		
	01-08	09-15	16-22	23-29	30-06	14-20	21-27		04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	13-19	20-26	27-02	03-06	10-16	17-23	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	12 10	20-26	27-03	04-10	18.24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	13-19	20-26	27-02	03-09	- 1	24-31	i 	Teo	Ппа
	1	2	3	4	5	7	∞	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45 46	47	48	49	50	52	38-216	10	206
1 год	6	6	6	6	6 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 <b>2</b> <i>2 4</i>	4	К 4	6	6	6	6	6	4 6	5 4	6	6	6	6 6	5 6	6	6	6 6	6	2A 4	К	К	К	К	К	КК	К	К	К	К	КК	38-222	10	217
3 год	6	6	6	6	6 6	6 6	6	6	5	6	6	6	6	6	6 24	<b>A</b> .	К 2	6	6	6	6	6	4 6	5 4	6	6	6	6 6	5 6	6	6	6 6	6	2A 4	К	К	K I	К	K I	КК	К	К	К	К	КК	38-219	10	000

Промежуточнаяаттестация Учебныечасы

Каникулы

### Рабочая программа модуля 1 года обучения (6 ч в неделю)

#### Задачи:

- Ознакомить с правилами техники безопасности, правилами личной гигиены;
- Ознакомить с историей зарождения и развития борьбы «Дзюдо»;
- Ознакомить с терминологией «Дзюдо»;
- -Обучить технике выполнения общефизических упражнений: подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре лёжа, проплывание дистанции 10 м вольным стилем;
- Обучить технике выполнения специально-физических упражнений: гимнастический мост, шпагат продольный, выполнение бросков на скорость за 15-20 секунд.
- -Обучить технике выполнения бросков: подсечка в колено, передняя подсечка, боковая подсечка, отхват.

№	Разделы подготовки	Количество часов									
		Теория	Практика	Всего							
1	Теоретическая подготовка	4	-	4							
2	Общая физическая подготовка	-	118	118							
3	Технико-тактическая подготовка	•	43	43							
4	Специальная физическая подготовка		53	53							
5	Промежуточная аттестация	-	4	4							
	Всего	4	218	222							

#### Ожидаемый результат:

- Учащиеся знают и соблюдают правила техники безопасности, правила личной гигиены;
- Учащиеся знакомы с историей зарождения и развития борьбы «Дзюдо»;
- Учащиеся знакомы с терминологией «Дзюдо»;
- Учащиеся владеют техникой выполнения общефизических упражнений: подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре лёжа, проплывание листаниии 10м:
- -Учащиеся владеют техникой выполнения специально-физических упражнений: гимнастический мост, шпагат продольный, выполнение бросков на скорость за 15-20 секунд.
- Учащиеся владеют техникой выполнения бросков: подсечка в колено, передняя подсечка, боковая подсечка, отхват.

### Рабочая программа модуля 2 года обучения (6 ч в неделю)

#### Задачи:

- Ознакомить с понятием «Физическая культура»;
- -Обучить технике выполнения общефизических упражнений: рывок, толчок штанги, проплывание дистанции 50 м вольным стилем;
- Обучить технике выполнения специально-физических упражнений: заход на гимнастический мост из положения стоя, имитационные упражнения;
- -Обучить технике выполнения бросков: через плечо, через спину, зацеп изнутри, подсечка изнутри, подхват под две ноги.

No	Разделы подготовки	]	Количество часов	В
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	-	94	94
3	Технико-тактическая подготовка	-	50	50
4	Специальная физическая подготовка	-	55	55
5	Промежуточная аттестация	-	4	4
	Всего	4	203	207

#### Ожидаемый результат:

- Учащиеся знакомы с понятием «Физическая культура»;
- -Учащиеся владеют техникой выполнения общефизических упражнений: рывок, толчок штанги, проплывание дистанции 50 м вольным стилем;
- -Учащиеся владеют техникой выполнения специально-физических упражнений: заход на гимнастический мост из положения стоя, имитационные упражнения;
- -Учащиеся владеют техникой выполнения бросков: через плечо, через спину, зацеп изнутри, подсечка изнутри, подхват под две ноги.

### Рабочая программа модуля 3 года обучения (6 ч в неделю)

#### Задачи:

- Ознакомить с лучшими спортсменами и сильнейшими командами по борьбе Дзюдо;
- Обучить технике выполнения общефизических упражнений: стойка на голове, стойка на руках, проплывание дистанции 100 м вольным стилем;
- Обучить технике выполнения специально-физических упражнений на увеличение амплитуды бросков;
- Обучить технике выполнения бросков: задняя подножка, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову с упором стопой в живот.

- Обучить технике выполнения болевых приёмов: узел локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног.

$N_{\underline{0}}$	Разделы подготовки	К	оличество час	OB .
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	-	82	82
3	Технико-тактическая подготовка	-	70	70
4	Специальная физическая подготовка	-	59	59
5	Промежуточная аттестация	-	4	4
	Всего	4	215	219

#### Ожидаемые результаты:

- Ознакомлены с лучшими спортсменами и сильнейшими командами по борьбе Дзюдо;
- Владеют техникой выполнения общефизических упражнений: стойка на голове, стойка на руках, проплывание дистанции 100 м вольным стилем;
- Владеют техникой выполнения специально-физических упражнений на увеличение амплитуды бросков;
- -Владеют техникой выполнения бросков: задняя подножка, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову с упором стопой в живот.
- Владеют техникой выполнения болевых приёмов: узел локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног.

### Рабочая программа модуля 4 года обучения (6 ч в неделю)

#### Задачи:

- Ознакомить с правилами организации и проведения соревнований по дзюдо;
- Научить анализировать «эталонную» технику.
- Обучить технике выполнения общефизических упражнений: жим штанги лёжа, лазание по канату без ног, проплывание дистанции 200 м вольным стилем;
- -Обучить технике выполнения бросков: зацеп снаружи, бросок через грудь с падения задняя подножка с падения;
- Обучить технике выполнения комбинаций бросков: однонаправленных, разнонаправленных.

№	Разделы подготовки	]	Количество часон	3
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	-	3
2	Общая физическая подготовка	-	53	53
3	Технико-тактическая подготовка	-	80	80
4	Специальная физическая подготовка	-	67	67
5	Промежуточная аттестация	-	2	2
6	Итоговая аттестация	-	2	2
	Всего	4	203	207

#### Ожидаемые результаты:

- Учащиеся знакомы с правилами организации и проведения соревнований по дзюдо;
- Учащиеся умеют анализировать «эталонную» технику.
- Учащиеся владеют техникой выполнения общефизических упражнений: сжим штанги лёжа, лазание по канату без ног, проплывание дистанции 200 м вольным стилем;
- -Учащиеся владеют техникой выполнения бросков: зацеп снаружи, с падения, бросок через грудь с падения задняя подножка с падения;
- Учащиеся владеют техникой выполнения комбинаций бросков: однонаправленных, разнонаправленных.

## Календарно-тематический план 2 год обучения (Дзюдо)

No	Тема занятий		Количе	ество часо	В
		всег	теор	пра	Дата
		0	КИ	кти	Дата по
				ка	плану
I	Теоретическая подготовка	4	4		
1	Вводное занятие, инструктаж		2		16.09.18
	техники безопасности				
2	Физическая культура, как важное		1		17.09.18
	средство физического развития				
3	Личная и общественная гигиена		1		19.09.18
II	Общая физическая подготовка	80		80	
1	Бег 30 м, 60 м			2	21.09.18
2	Подтягивание на перекладине			2	23.09.18
3	Перевороты на мосту			1	24.09.18
4	Челночный бег			1	26.09.18
5	Бег 400 м			2	28.09.18
6	Футбол			2	30.09.18
7	Прыжок в длину			1	01.10.18
8	Боковой переворот			1	03.10.18
9	Приседание с партнёром			2	05.10.18
10	Футбол			2	07.10.18
11	Подвижные игры (вышибалы)			1	08.10.18
12	Эстафеты			1	10.10.18
13	Игры с элементами единоборств			2	12.10.18
	(тяни - толкай)				
14	Футбол			2	14.10.18
15	Броски набивного мяча			1	15.10.18
16	Сгибание рук за 20 сек			1	17.10.18
17	Подвижные игры в касание			2	19.10.18
18	Эстафета			1	22.10.18
19	Бег 30, 60 м			1	24.10.18
20	Прыжки в длину			2	26.10.18
21	Баскетбол			2	28.10.18
22	Подтягивание на перекладине			1	29.10.18
23	Отжимание от пола			1	31.10.18
24	Приседание с партнёром			2	02.11.18
25	Рандат			1	05.11.18
26	Челночный бег			1	07.11.18
27	Боковой переворот			2	09.11.18
28	Баскетбол			2	11.11.18
29	Поднимание ног на перекладине			1	12.11.18
30	Подтягивание на перекладине			1	14.11.18

31	Эстафета		2	16.11.18
32	Баскетбол		2	18.11.18
33	Прыжки в длину		1	19.11.18
34	Перевороты на мосту		1	21.11.18
35	Бег 400 м		2	23.11.18
36	Волейбол		$\frac{2}{2}$	25.11.18
37	Вышибалы		1	26.11.18
38	Забегание на мосту		1	28.11.18
39	Игры с элементами единоборств		2	30.11.18
40	Перевороты на мосту		2	02.12.18
41	Эстафета		1	03.12.18
42	Подтягивание на перекладине		1	05.12.18
43	Лазанье по канату		2	07.12.18
44	Футбол		2	07.12.18
45	Рандат		1	10.12.18
46	Кувырок вперёд		1	12.12.18
47	Бег 400 м		2	14.12.18
48	Футбол		2	16.12.18
49			1	17.12.18
50	Упражнения с гантелями		1	19.12.18
51	Игры в касание		2	21.12.18
52	Поднимание ног на перекладине Футбол		2	23.12.18
53	3		1	24.12.18
54	Упражнения с гирями		1	26.12.18
III	Подъём штанги (рывок)	2	2	-
	Промежуточная аттестация	ł		28.12.18
1V	Общая физическая подготовка	14	14	20 12 19
2	Баскетбол		2	30.12.18
3	Челночный бег		1	31.12.18
4	Вышибалы		1	09.01.19
5	Подъём штанги (рывок)		2	11.01.19
6	Баскетбол		2	13.01.19
7	Прыжок в длину		1	14.01.19
	Пресс за 20 сек		1	16.01.19
8	Броски набивного мяча		2	18.01.19
9	Волейбол		2	20.01.19
V	Технико-тактическая подготовка	50	50	
1	Бросок через бедро		1	21.01.19
2	Зацеп изнутри		1	23.01.19
3	Подсечка изнутри		2	25.01.19
4	Бросок через бедро		2	27.01.19
5	Удержание поперёк		1	28.01.19
6	Удержание верхом		1	30.01.19
7	Зацеп изнутри		2	01.02.19
8	Уходы с удержания (переворотом на		2	03.02.19

	живот)			
9	Уходы с удержания (отжимания		1	04.02.19
	головы)			0 110 2119
10	Уходы с удержания (оплести ногу		1	06.02.19
	соперника)			
11	Подсечка изнутри		2	08.02.19
12	Подхват под две ноги		2	10.02.19
13	Подхват под две ноги		1	11.02.19
14	Отхват		1	13.02.19
15	Подсечка в колено - отхват		2	15.02.19
16	Подсечка в колено - отхват		2	17.02.19
17	Боковая подсечка — передняя		1	18.02.19
	подсечка			
18	Задняя подсечка		1	20.02.19
19	Подхват под две ноги		2	22.02.19
20	Удержание поперёк		1	25.02.19
21	Удержание со стороны головы		1	27.02.19
22	Удержание с захватом руки и пояса		2	01.03.19
23	Победить с конкретным счётом		2	03.03.19
24	Провести определённый захват		1	04.03.19
25	Провести определённый бросок		1	06.03.19
26	Бросок через плечо		2	10.03.19
27	Бросок через спину		1	11.03.19
28	Зацеп из нутри		1	13.03.19
29	Подсечка изнутри		2	15.03.19
30	Бросок через спину		2	17.03.19
31	Бросок через плечо		1	18.03.19
32	Зацеп из нутри		1	20.03.19
33	Подсечка - отхват		2	22.03.19
34	Подсечка - отхват		2	24.04.19
VI	Специальная физическая	55	55	
	подготовка			
1	Мост из положения стоя		1	25.03.19
2	Увеличение амплитуды бросков		1	27.03.19
3	Поединки с более опытными		2	29.03.19
	соперниками			
4	Использование в поединках		2	31.03.19
	вновь изученной техники			
5	Поединки со спуртами		1	01.04.19
6	Увеличение амплитуды бросков		1	03.04.19
7	Поединки на сохранение		2	05.04.19
	статических положений			
8	Поединки с использованием	T	2	07.04.19
	инерции противника			

9	Поединки быстрым достижением		1	08.04.19
	наивысшей оценки		1	00.04.17
10	Имитационные упражнения		1	10.04.19
11	Мост из положения стоя		2	12.04.19
12	Увеличение амплитуды бросков		2	14.04.19
13	Поединки с более опытными		1	15.04.19
-	соперниками		1	13.04.17
	Использование вновь изученной		1	17.04.19
14	техники бросков			17.01.19
	Имитационные упражнения с		2	19.04.19
15	мячом		-	13.013
16	Упражнения в партере		2	21.04.19
17	Изменять стойки		1	22.04.19
18	Изменять захваты		1	24.04.19
19	Изменять дистанцию		2	26.04.19
20	Уходы с удержания		2	28.04.19
21	Сохранение статического		1	29.04.19
	положения		1	27.04.17
22	Имитационные упражнения		2	03.05.19
23	Техника борьбы лёжа (уложить		2	05.05.19
	на живот)			03.03.17
24	Увеличить амплитуду бросков		1	06.05.19
25	Уходы с удержания		1	08.05.19
26	Комбинация приёмов		2	10.05.19
27	Комбинация приёмов		2	12.05.19
28	Уходы с удержания		1	13.05.19
29	Махи ногами у гимнастической		1	15.05.19
	стенки			
30	Имитационные упражнения с		2	17.05.19
	мячом			
31	Махи ногами у гимнастической		2	19.05.19
	стенки			
32	Достижения захватов		1	20.05.19
33	Изменение дистанции		1	22.05.19
34	Уходы с удержания		2	24.05.19
35	Увеличение амплитуды бросков		2	26.05.19
36	Имитационные упражнения с		1	27.05.19
	МОРРМ			
37	Махи ногами у гимнастической		1	29.05.19
	стенки			
VII	Промежуточная аттестация	2	2	31.05.19

#### Содержание программы 1год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка

- Инструктаж по технике безопасности;
- -Зарождение и развитие борьбы дзюдо;
- -Терминология;
- -Личная гигиена.

#### 2. Общая физическая подготовка

- *Развитие быстроты:* бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек.
- -*Развитие силовых качеств*: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. с ногами.
- -*Развитие ловкости*: кувырок вперёд, кувырок назад, челночный бег 3x10 м., боковой переворот.
- -Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.
- -Спортивные игры: футбол, пионер бол, вышибалы.
- -Плавание: для развития быстроты проплывание коротких отрезков на расстояние 10м.

#### 3. Технико-тактическая подготовка

- -Приёмы самостраховки при падении:
  - -На живот
  - -На спину
  - -На бок
- -Броски: проводимые в основном ногами подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).
- -Техника борьбы лёжа:

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

-Тактика:

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

#### 4.Специальная физическая подготовка

Развитие специальными упражнениями таких качеств, как:

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

*Быстрома:* проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

Гибкость: гимнастический мост, шпагат продольный.

*Ловкость:* выполнение вновь изученных техник в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки — удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

#### 6.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

### **Содержание программы 2год обучения**

#### 1. Теоретическая подготовка

- -Инструктаж по технике безопасности;
- -Физическая культура, как важное средство физического развития;
- -Личная и общественная гигиена.

#### 2. Общая физическая подготовка

- *Развитие быстроты:* бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек.., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад.
- -*Развитие силовых качеств*: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с ногами, приседания с партнёром на плечах.
- -*Развитие ловкости*: кувырок вперёд, кувырок назад, челночный бег 3х10 м., боковой переворот, рандат.
- Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.
- -Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.
- -Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- -Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тянитолкай», игры в «Касание», «Эстафеты».
- -Плавание: для развития быстроты проплывание коротких отрезков дистанции 25 м.(вольным стилем); для развития выносливости проплывание 50м, 100м.(вольным стилем)

-*Тяжёлая атлетика: для развития силы* – подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

#### 3.Технико-тактическая подготовка

Техника Бросков: проводимые в основном бедром — через плечо и спину (сэоинагэ), бросок через бедро с захватом отворота (косигурама); броски, проводимые в основном ногами — зацеп изнутри (оутигари), подсечка изнутри (коутигари), задняя подсечка (косотогари), подхват под две ноги (хараигоши).

Техника борьбы лежа:

Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэками сихо гатамэ), со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурэекосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ). Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника.

Комбинации приемов:

Примеры: подсечка в колено (хидзагурума) – отхват (осотогари), подсечка в колено (хидзагурума) – боковая подсечка (дэасибараи), боковая подсечка (дзасибараи) – передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), подсечка в колено (хидзагурума) – подсечка в колено (хидзагурума).

Тактическая подготовка:

Добиться цели поединка — победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом, провести определённый захват, бросок.

#### 4.Специальная физическая подготовка

*Гибкость:* заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.

*Ловкость:* поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.

*Быстрома:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.

Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Выносливость: в поединке решать задачи быстрейшего достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата — удар пяткой по лежащему мячу, отхвата —

удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног — быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

#### 6.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

### **Содержание программы 3 год обучения**

#### 1. Теоретическая подготовка

- -Инструктаж по технике безопасности;
- Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом.

#### 2. Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты: бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад; 10 кувырков вперед на время; борьба с тенью 5 серий по 5 резких имитационных бросков; подвижные игры в касание, тиснение.
- -Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с ногами, приседания с партнёром на плечах, поднимание и перенос партнера; повороты, наклоны, бег с партнером.
- -*Развитие ловкости*: челночный бег 3x10 м., стойка на голове, руках, лопатках.
- Развитие гибкости: упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.
- -Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.
- -Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- -Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тянитолкай», «Тяни в круг», «Перетягивание поясов», «Эстафеты».
- -Плавание: для развития быстроты проплывание коротких отрезков дистанции 25 м.(вольным стилем); для развития выносливости проплывание 100м, 200м(вольным стилем).
- -*Тяжёлая атлетика: для развития силы* подъём штанги, жим штанги лёжа; рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

#### 3.Технико-тактическая подготовка

Броски ногами:

-Передняя подсечка под выставленную ногу

- -Зацеп изнутри голенью
- -Задняя подножка
- -Боковая подсечка в темп шагов

Броски подворотом:

- -Бросок через бедро подбивом;
- -Бросок через спину.

Броски руками:

- -Бросок через плечи «мельница»;
- Боковой переворот

Броски с падением:

-Бросок через голову с упором стопой в живот.

Техника удержаний:

- -Удержание сбоку;
- -Удержание сбоку с захватом своей ноги;
- -Удержание с фиксацией плеча;
- -Обратное удержание сбоку
- -Удержание поперек
- -Удержание со стороны головы
- -Удержание верхом

Техника болевых приемов:

- -Узел локтя;
- -Узел локтя от удержания сбоку;
- -Рычаг локтя захватом руки между ног.

#### 4.Специальная физическая подготовка

*Гибкость:* заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.

*Ловкость:* поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках — уложить его на живот, на спину.

*Быстрота:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.

Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Выносливость: в поединке решать задачи быстрейшего достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата — удар пяткой по лежащему мячу, отхвата — удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног — быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

#### 6.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

## Содержание программы 4 год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка

- -Инструктаж по технике безопасности;
- -Правила соревнований по дзюдо;
- Анализ «эталонной» техники.

#### 2. Общая физическая подготовка

- *Развитие быстроты*: бег 100м прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек.., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на животе за 20 сек..
- -*Развитие силовых качеств*: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату без ног, приседания с партнёром на плечах, поднимание и перенос партнера; повороты, наклоны, бег с партнером.
- -*Развитие ловкости*: челночный бег 3х10 м., стойка на голове, руках, лопатках.
- Развитие гибкости: упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.
- -Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.
- -Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- -Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тянитолкай», «Тяни в круг», «Перетягивание поясов», «Эстафеты».
- -Плавание: для развития быстроты проплывание коротких отрезков дистанции 25 м.(вольным стилем); для развития выносливости проплывание 200м, 300м.(вольным стилем).
- -*Тяжёлая атлетика: для развития силы* подъём штанги, жим штанги лёжа; рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

#### 3. Технико-тактическая подготовка

#### Броски:

- зацеп снаружи с падением (екостоси),
- -задняя подножка (осотооси),
- -задний подхват под две ноги (осотогурума),
- -задняя подножка с падением (танаистоси);
- -бросок вскидывая бедро (уцуригоси),
- -через бедро с захватом пояса (цуригоси),
- -бросок через грудь с падением (екогурума)

- -передний переворот/задний (сукуинагэ),
- -выведение из равновесия рывком (укиотоси).

#### Техника борьбы лёжа:

Удержания: Непрерывная атака от прорыва к удержанию до завершения удержания.

#### Комбинации приемов.

- однонаправленные: подсечка изнутри передний переворот (коутигарисукуинагэ), подсечка изнутри зацеп изнутри (коутигари-оутигари), подсад голенью спереди бросок через голову (сумигаэси-томоэнагэ).
  разнонаправленные: бросок через бедро бросок через грудь (оогоси екогурума), бросок через плечи бросок через спину (катагурумасэоинагэ), подсечка изнутри подхват изнутри (коутигари-утимата).
- -передний переворот против подхвата изнутри (сукинагэ-утимата), бросок через бедро, вскидывая бедро от подхвата под отставленную ногу (хараигоси-уцуригоси), бросок через бедро захватом за спину, скручиванием против подхвата по две ноги (косигурума-укигоси).

#### Тактика

Способы отдыха в поединке:

- -разрыв дистанции,
- освобождение от захвата,
- -ложные атаки, «зависание»,
- -переключение нагрузки на другие группы мышц,
- -защита позой, положением.

Способы утомления противника:

- -неудобный захват,
- -нагрузка весом своего тела,
- -маневрирование,
- -затрудняющие дыхание и сковывающие действия в борьбе лежа.

#### 4.Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовая выносливость: круговая тренировка из 4 серий. Одна серия: имитация бросков на резине за 30 сек., 30 сек. отдых. Круговая тренировка из 5 серий. Первая серия - 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Вторая серия - 50 сек. броски партнеров отхватом в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Третья серия - 50 сек. броски подхватом в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Четвертая серия - 50 сек. броски через голову в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Пятая серия - 50 сек. броски передней подсечкой в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе.

Специальная выносливость: 1 круг, выдержать режим работы, отдых 1 минута между 5 и 6 сериями. 1 серия: борьба за захват — 2 мин. 2 серия: борьба лежа (30 сек. В атаке, 30 сек. В обороне), 3 серия: борьба в стойке

по заданию 2мин, 4 серия: борьба лежа по заданию, 5 серия: борьба без кимоно 2 мин., 6 серия: борьба лежа 1 мин., 7 серия: борьба в стойке за захват 1 мин., 8 серия: борьба лежа 1мин., 9 серия: борьба в стойке за захват 1 мин., 10 серия: борьба лежа по заданию 1 мин., 11 серия: борьба в стойке 2 мин.

Сила: 2 круга в каждой серии выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 сек., между кругами – 5 мин. 1 серия: рывок штанги до груди (50% от максимального веса). 2 серия: имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами. 3 серия: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 4 серия: подтягивание на перекладине. 5 серия: имитация бросков с подворотом на резине. 6 серия: жим штанги лежа (50% от максимального веса). 7 серия: имитация бросков с подворотом с тягой на блоке. 8 серия: имитация бросков лицом к партнеру с отрывом его от татами.

#### 6.Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

#### Методическое обеспечение

Ν <u>ο</u>	Раздел, тема	Форма	Приёмы и	Методический	Техническое	Форма
12	т аздел, тема	<b>Форма</b> занятий	приемы и методы	и	оснащение	-
		занятии	1		· ·	подведен
			организации	дидактически	занятий	ИЯ
			учебного	й материал		итогов
1	T	Т	процесса	17		
1	Теоретическая	Теоретическое	Объяснение,	Инструкции по	класс	опрос
	подготовка.	занятие	беседа	технике		
		-	**	безопасности		T.0
	Общая	Практическое	Наглядно-	В.Б. Шестаков,	Борцовский	Котрольн
	физическая	занятие	демонстратив	С.В. Ерегина	зал,	ые
	подготовка.		ный,	«Теория и	тренажёрный	задания,
			практические	методика	зал, бассейн	норматив
			задания	детско-		Ы
				юношеского		
				дзюдо»		
	Технико-	Практическое	Наглядно-	«Дзюдо:	Борцовский	Котрольн
	Тактическая	занятие	демонстратив	программа для	зал	ые
	подготовка.		ный,	учреждений		задания
	подготовка.		практические	дополнительног		
			задания	о образования и		
				клубов Национального		
				Союза дзюдо и		
				Федерации		
				дзюдо России»		
	Специальная	Практическое	Наглядно-	В.Б. Шестаков,	Борцовский	Котрольн
	· ·	занятие	демонстратив	С.В. Ерегина	зал	ые
	физическая	запитис	ный,	«Теория и	36.1	задания,
	подготовка.		практические	методика		норматив
			задания	детско-		порматив Ы
			эадания			ы
				юношеского		
	Промочения	Практическое	практиналина	дзюдо» Программа	Борцовский	Котронии
	Промежуточн	1 -	практические	«Дзюдо»	_	Котрольн
	ая аттестация	занятие	задания	, , , ,	зал,	ые
					тренажёрный	задания,
					зал, бассейн	норматив
	тт	П		Програма	Г	Ы
	Итоговая	Практическое	практические	Программа «Дзюдо»	Борцовский	Котрольн
	аттестация	занятие	задания	удзюдол	зал,	ые
					тренажёрный	задания,
					зал, бассейн	норматив
						Ы

#### Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта два раза в каждом модуле. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов или выполнения контрольных упражнений, по каждому из которых выставляется «зачёт» либо «не зачёт». Затем подсчитывается сумма зачтённых упражнений и выставляется результат: высокий, средний или низкий уровень освоения программы.

- 4 и более «зачётов» высокий уровень;
- 2-3 «зачёта» средний уровень;
- 0-1 «зачёт» низкий уровень.

#### Оценочные материалы 1 год обучения:

1

Конт	грольные упражнения	Норматив/Критерии
1.	Подтягивания на перекладине	8 раз
2.	Сгибание рук в упоре лёжа	25
3.	Сгибание туловища лёжа на спине за 30сек. (кол-во раз)	23
4.	Прыжок в длину с места	160см

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
1.	Подсечка в колено	Зачёт	Не зачёт
		Упор в колено	Упор в колено
		проведён точно,	проведён не точно,
		захват проведён	захват проведён не
		правильно,	правильно,
		высокая	контроль руками
		амплитуда	отсутствует или не
		броска, контроль	полный, бросок
		руками	выполнен не на
		присутствует в	спину или на
		полной мере,	меньшую её часть.
		бросок	
		выполнен на	
		большую часть	
		спины.	
2.	Передняя подсечка	Захват проведён	Захват проведён не
		правильно,	правильно,
		высокая	контроль руками
		амплитуда	отсутствует или не
		броска, контроль	полный, бросок
		руками	выполнен не на

		TAXAA TAATAA TAATAA	ATTIVITY VI TV
		присутствует в	спину или на
		полной мере,	меньшую её часть.
		бросок	
		выполнен на	
		большую часть	
		спины.	
3.	Боковая подсечка	Захват проведён	Захват проведён не
		правильно,	правильно,
		высокая	контроль руками
		амплитуда	отсутствует или не
		броска, контроль	полный, бросок
		руками	выполнен не на
		присутствует в	спину или на
		полной мере,	меньшую её часть.
		бросок	•
		выполнен на	
		большую часть	
		спины.	
4.	Отхват	Захват проведён	Захват проведён не
		правильно,	правильно,
		высокая	контроль руками
		амплитуда	отсутствует или не
		броска, контроль	полный, бросок
		руками	выполнен не на
		присутствует в	спину или на
		полной мере,	меньшую её часть.
		бросок	
		выполнен на	
		большую часть	
		спины.	
		CHIHIDI.	

# Оценочные материалы 2 года обучения: 1

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
1.	Подтягивания на перекладине	10 раз	
2.	Сгибание рук в упоре лёжа	30	
3.	Рывок штанги 10кг	1 раз	
4.	Толчок 10кг	5 раз	

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
		Зачёт	Не зачёт
1.	Бросок через плечо	Захват проведён	Захват проведён не
		правильно,	правильно,
2.	Бросок через спину	высокая	контроль руками
3.	Зацеп изнутри	амплитуда	отсутствует или не
4.	Подхват под две ноги	броска, контроль	полный, бросок
		руками	выполнен не на

		1	
	присутствует в	спину или на	
	полной мере,	меньшую её часть.	
	бросок	-	
	выполнен на		
	большую часть		
	спины.		

### Оценочные материалы 3 года обучения:

1

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
1.	Подтягивания на перекладине	12 раз	
2.	Сгибание рук в упоре лёжа	40	
3.	Стойка на голове	10 сек	
4.	Стойка на руках	5 сек	

2

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
		зачёт	не зачёт
1.	Задняя подножка	Захват проведён правильно,	Захват проведён не правильно,
2.	Боковая подсечка в темп шагов	высокая	контроль руками
3.	Бросок через голову с упором стопой в живот	амплитуда броска, контроль руками присутствует в полной мере, бросок выполнен на большую часть спины.	отсутствует или не полный, бросок выполнен не на спину или на меньшую её часть.
4.	Болевой приём «Узел локтя»	Захват руки проведён правильно, локоть жестко зафиксирован.	Захват руки проведён не верно, локоть не зафиксирован.

#### Оценочные материалы 4 год обучения:

Контрольные упражнения		Норматив/Критерии	
1.	Подтягивания на перекладине	15 раз	
2.	Сгибание рук в упоре лёжа	50	

3.	Жим штанги лёжа 40 кг	5 раз
4.	Лазание по канату без ног (3	1 раз
	метра)	

Кон	нтрольные упражнения	Норматив/Критери	Норматив/Критерии	
		зачёт	не зачёт	
1.	Зацеп снаружи	Захват проведён	Захват проведён	
2.	Бросок через грудь	—— правильно, высокая	не правильно, контроль руками отсутствует или не полный, бросок выполнен не на спину или на меньшую её часть.	
3.	Задняя подножка с падением	амплитуда броска, контроль руками присутствует в полной мере, бросок выполнен на большую часть спины.		
4.	Комбинации приёмов	Комбинация приёмов проведена полностью	Комбинация приёмов проведена с ошибками	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
- 2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
- 3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
- 4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
- 5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детскою юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008