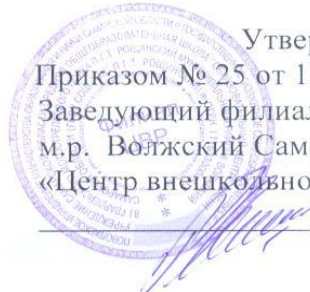


Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2021 года

Утверждено  
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»  
м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»  
В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дзюдо»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст детей: 11-18 лет;  
Срок образования: 3 года

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Ромаданов Дмитрий Сергеевич  
Тосунян Артавазд Акопович  
Сазонов Валерий Викторович

2021 год

## Пояснительная записка

Для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности детского объединения «ДЗЮДО» послужили следующие нормативные основания:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа объединения «Дзюдо» направлена на изучение через физическое воспитание, специфические действия и упражнения боевого искусства – ДЗЮДО, как вида спорта. Предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развития мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдения за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Особенностью данной программы является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, оказывает оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на детский организм.

**Цель программы:** Развитие физических способностей детей и подростков, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание личности, стремящейся к нравственному и физическому совершенствованию.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Обучение теоретическим и методическим основам дзюдо, овладение двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям.

### ***Воспитательные:***

Воспитание морально-этических качеств, силы воли и духа, чувства ответственности, гордости за успехи своего коллектива и себя лично.

### ***Развивающие:***

Развитие физических способностей детей. Развитие умения и желания систематически и правильно работать над физическим и нравственным совершенством.

**Условия набора детей:** принимаются все дети в возрасте от 10 до 13 лет желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень подготовки детей при приеме в учебную группу первого года обучения определяется на основе собеседования с поступающим. При обучении учитывается физическое развитие ребенка, особенности физиологии и психологии.

Минимальный состав группы - 15 человек.

Занятия по программе рассчитаны на 3 года.

Общее количество часов в учебном году (все годы обучения) – 126 часов (3,5 часа в неделю)

Обучение в первые два года рассчитано на ознакомление с предметом, диагностику личностных качеств обучающихся. Режим дня. Спортивное и психологическое оздоровление. Начальная подготовка. Знакомство с правилами изучения основных элементов, методикой проведения тренировок. Правила этикета в дзюдо. Участие в соревнованиях среди начинающих спортсменов. Морально-этическая и волевая подготовка. Третий год обучения – базовый уровень освоения знаний, умений, навыков и компетентностей. Техничко-тактические показатели. Закрепление правил этикета в дзюдо.

В обучении используются различные **формы:**

- Групповые
- Фронтальные
- Индивидуальные

## Методы:

- Словесный (беседа, объяснение)
- Наглядный (показ движений, бросков, элементов дзюдо педагогом или с использованием ЭОР и ИКТ)
- Игровые программы
- Практический метод (участие в соревнованиях)
- Конкурс мастерства
- Праздники, участие детей в них, как общественно значимых событиях.

## Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
<p><i>Мотивационно-ценностная составляющая:</i> Демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• любовь к спорту;</li> <li>• ответственность, дисциплинированность, готовность помочь;</li> <li>• смелость, активность;</li> <li>• целеустремленность и самостоятельность.</li> </ul>	<p><i>Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создана база физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях спорта;</li> <li>• развиты физические качества учащихся</li> </ul> <p><i>Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование последовательности практических действий для реализации поставленной задачи;</li> <li>• отбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>• самоконтроль и корректировка хода практической работы;</li> <li>• оценка результата практической деятельности.</li> </ul> <p><i>Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками;</li> <li>• осуществление взаимного</li> </ul>	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;</li> <li>• применять элементы борьбы в комбинациях;</li> <li>• вести борьбу с применением приемов страховки;</li> <li>• технически грамотно проводить тренировки и бои;</li> <li>• проявлять свою волю и сдерживать эмоции;</li> <li>• владеть тактикой защиты и нападения.</li> </ul> <p><i>К концу программы ребенок знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;</li> <li>• историю развития дзюдо;</li> <li>• основные понятия и термины дзюдо;</li> <li>• правила проведения соревнований по дзюдо;</li> <li>• основы физической подготовки;</li> </ul>

	контроля и совместной оценки деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы технической подготовки дзюдо;</li> <li>• общие сведения по тактической подготовке</li> </ul>
--	--	--

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Показательные выступления
- Открытые тренировочные занятия
- Соревнования
- Спортивные сборы
- Портфолио обучающихся
- Дневник педагогических наблюдений
- Выполнение контрольных нормативов

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале	2	2	-	Устный опрос
2	Основы здорового образа жизни. Гигиена.	1	1	-	Устный опрос
3	Зарождение и развитие дзюдо	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
5	Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
6	Терминология применяемая в дзюдо	4	3	1	Устный опрос
7	Обще-физическая подготовка (ОФП)	75	2	73	Соревнования
8	Специально-физическая подготовка (СФП)	34	4	30	Соревнования
9	Этапы психологической подготовки	2		2	наблюдение
10	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, тесты
11	Инструкторская и судейская практика	2		2	Устный опрос
	ИТОГО:	126	16	110	

### Второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале	2	2	-	Устный опрос

2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	1	1	-	Устный опрос
3	Понятие спортивной тренировки	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
5	Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
6	Терминология применяемая в дзюдо	4	3	1	Устный опрос
7	Обще-физическая подготовка (ОФП)	75	2	73	Соревнования
8	Специально-физическая подготовка (СФП)	34	4	30	Соревнования
9	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	2		2	наблюдение
10	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, тесты
11	Инструкторская и судейская практика	2		2	Устный опрос
	ИТОГО:	126	16	110	

### Третий год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале	2	2	-	Устный опрос
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	1	1	-	Устный опрос
3	Понятие спортивной тренировки	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
5	Предупреждение травматизма в учебно-	2	2	-	Устный опрос,



	тренировочном процессе				наблюдение
6	Терминология применяемая в дзюдо	4	3	1	Устный опрос
7	Обще-физическая подготовка (ОФП)	75	2	73	Соревнования
8	Специально-физическая подготовка (СФП)	34	4	30	Соревнования
9	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	2		2	Соревнования
10	Контрольные испытания	2		2	Тесты
11	Инструкторская и судейская практика	2		2	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	126	16	110	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения.

#### **Тема 1. Вводное занятие**

История дзюдо, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащихся. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии дзюдо.

#### **Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.**

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. Понятие спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

### **Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо.**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП) .**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Программный материал по ОФП:

- 1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах  
(на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);

- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

## 2) Упражнения легкой атлетики

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

## 3) Упражнения акробатики

- Перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

## 4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)

- Футбол,
- ручной мяч,
- баскетбол

## 5) Подвижные игры и эстафеты

### **Специальная физическая подготовка СФП.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП:

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов.

Простейшие виды борьбы.

- Страховка и самостраховка.

- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### **Технико-тактическая подготовка:**

- Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.
- Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
- Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
- Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
- Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.
- Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки,
- сед на коленях с упором на предплечья,
- лежа на животе,
- лежа на спине.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы.

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

## Болевые приёмы

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

## Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри.

## Система контроля

Систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения учебного материала;
- оценки результатов участия в соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования.

## **Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.**

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

– общеразвивающие упражнения,

- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

### Календарный учебный график

#### первый год обучения

Календарный срок	Учебная неделя	Наименование раздела	Количество Часов
Сентябрь Январь	1 17	Техника безопасности.	1 1
Сентябрь май	2 35	Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль	2 2
Март апрель	27 29	Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе. Психологическая подготовка.	4 4
Октябрь апрель	5 31-32	Соревнования по борьбе дзюдо (правила). Контрольные испытания.	2 6
Сентябрь октябрь	3,4,5 6	Зарождение и развитие дзюдо Терминология дзюдо	2 14
октябрь Ноябрь декабрь	7-8 9-12 13-16	Специально-физическая подготовка	34
В течение учебного года	1-10, 12, 14, 16, 17-20, 22, 24,28, 30, 32, 34	Обще-физическая подготовка	140
		ИТОГО:	216 часов



**Техническая подготовка**

**- Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)**



*фронтальная*



*правая*



*левая*

**- Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)**



*фронтальная*



*правая*



*левая*

**- Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

**- Падения**

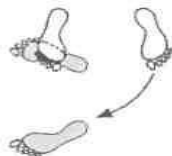
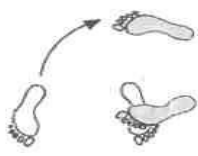
**- Страховки партнера**

**- Выведение из равновесия**

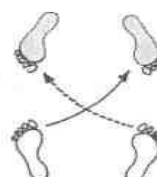
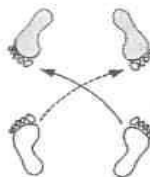


**- Виды поворотов**

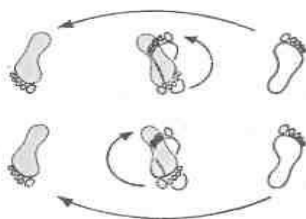
**9. Повороты (Tai-sabaki).**



повороты на 90 градусов



повороты на 90 градусов  
влево и вправо



- **Классические способы захвата** (рукав - отворот, рукав - на спине).
- **Взаиморасположение**
- **Технические действия в партере (ТД).** Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- **Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере**
- **Способы переворота в партере**
- **Защита от удержаний.**

### Контрольно-переводные нормативы для обучающихся

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

### Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

#### Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

##### *1. Бег на 30 метров*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

##### *2. Прыжок в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

##### *3. Подтягивание на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

#### ***5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

#### ***6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

#### ***7. Челночный бег.***

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению обучающимся  
6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

**ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)**

**ШИСЭЙ - СТОЙКИ**

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

**ТАЙ-САБАКИ - 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

**КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ** Основной захват – рукав-отворот

**КУДЗУШИ - 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

**УКЭМИ - ПАДЕНИЯ**

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувыркoм

### 5 КЮ. Жёлтый пояс.

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаз-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

### Список источников:

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. [http://olimp.sportsng.ru/img/upload/124/documents/Dop\\_predprof\\_programma-Dzyudo.pdf](http://olimp.sportsng.ru/img/upload/124/documents/Dop_predprof_programma-Dzyudo.pdf) (21.08.2017 г.)
5. [http://dooc-brigantina.ru/files/programma\\_dzyudo\\_10-15.pdf](http://dooc-brigantina.ru/files/programma_dzyudo_10-15.pdf) (21.08.2017 г.)
6. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/02/11/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-adaptirovannaya> (21.08.2017 г.)
7. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/proghramma-sportivnoi-sieksii-dziudo-dlia-nachinaiushchikh> (21.08.2017 г.)
8. [http://vrksmena.ru/images/dokumenty/Dzudo\\_programma.pdf](http://vrksmena.ru/images/dokumenty/Dzudo_programma.pdf) (22.08.2017 г.)
9. <http://pandia.ru/text/78/146/51857.php> (22.08.2017 г.)
10. <http://judo-88.ru/attachments/article> (22.08.2017 г.)