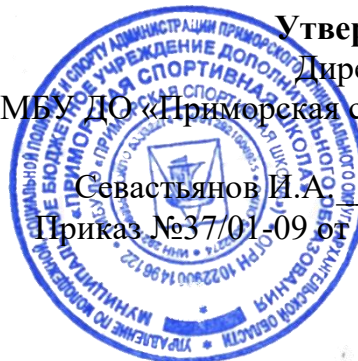


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Приморская спортивная школа»**

Рассмотрено педагогическим советом
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»
Протокол №1 от 28 августа 2025 г.

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»
Севастьянов И.А.
Приказ №37/01-09 от «1» сентября 2025 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

для обучающихся 7-18 лет

Срок реализации 3 года

Составитель: Шималов И.Е.
тренер-преподаватель
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

Архангельск
2025

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Джиу-джитсу - это вид восточных единоборств, который на данный момент активно развивается на всей территории России и в других странах мира. Джиу-джитсу является полно контактным видом спорта и объединяет в себе ударную технику и технику борьбы:

- удары руками;
- удары ногами;
- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на суставы;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии данного вида спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» построена на основе постепенного перехода от обучения, к тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

Материал представлен в виде набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

Учебный материал предполагает усложнение и расширение ранее изученного материала, углубление и конкретизацию отдельных его элементов.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, гигиене, психологии.

Настоящая программа по Джиу-джитсу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- доступности в занятиях физической культурой и спортом;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения - базовый

Отличительные особенности - особенность данной программы заключается в привлечение детей и подростков в возрасте от 6 лет с различным уровнем физической подготовки к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, формирования потребности к занятиям спортом и овладения основами Джиу-джитсу.

Адресат программы - возраст обучающихся по программе от 11 до 18 лет. К занятиям допускаются дети при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск врача.

Группы формируются в зависимости от уровня физической подготовки учащихся.

В спортивно - оздоровительную группу (СОГ) зачисляются учащиеся, не имеющие опыта спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки (ГНП) зачисляются учащиеся, прошедшие обучение в спортивно оздоровительной группе или уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях.

Группы учащихся в объединении «Джиу-джитсу», как правило, смешанные, разновозрастные. В программе учитываются особенности физиологических различий подростков, возрастные особенности развития, учитываются физические нагрузки, возрастание объема техники и тактики джиу-джитсу, индивидуальная и коллективная работа с обучающимися.

Срок реализации ДООП «Джиу-джитсу» - 3 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 648 часов.

Продолжительность обучения по программе составляет 3 года.

Режим занятий:

1-й, 2-й, 3-й года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа;

Организация образовательного процесса

Программа базового уровня освоения реализуется в 3 этапа:

- **1 год – спортивно оздоровительная группа (СОГ)**, число учащихся 10–15 человек;

- **2 год – группа начальной подготовки (ГНП)**, число учащихся 10–15 человек;

- **3 год – учебно-тренировочная группа (УТГ)**, число учащихся 10–12 человек.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося. Состав группы учащихся – постоянный. Структура проведения занятий включает в себя теоретическую и практическую часть. При этом приоритет отдаётся практической части. Программа составлена в соответствии с планом соревнований и аттестаций по джиу-джитсу, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

Тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного изучения теоретических знаний, приобретения практических навыков и умений. В Программе делается упор на начальные сведения о борьбе джиу-джитсу, предусматривая повторение тем в течение 3-х лет с последующим усложнением и добавлением новых тем. Дозировка нагрузок и сложность заданий варьируется в зависимости от возраста, способностей учащихся, степени усвоения программы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение боевому искусству «Джиу-джитсу».

Задачи программы:

Воспитательные задачи - воспитывать морально волевые и физические качества, чувство коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

Развивающие задачи - развивать физические качества, такие как быстроту, координацию, ловкость, гибкость, силу.

- формировать устойчивый интерес к занятиям джиу-джитсу и спортом.

Обучающие задачи - обучение боевому искусству «Джиу-джитсу»;

- формировать специальные умения и навыки;

- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу	2	2	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	112	0	112	Контрольные тесты и упражнения
3	Специальная физическая подготовка	82	0	82	Контрольные тесты и упражнения
4	Психологическая подготовка	8	8	0	Моделирование и решение ситуационных задач
5	Контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Контрольные тесты и упражнения
6	Медицинское	10	10	0	

	обследование, гигиена, закаливание.				
	Итого	216	20	196	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу.

1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

2 Раздел: Общефизическая подготовка

1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

3 Тема: Упражнения на развитие гибкости

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

5 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

4 Раздел: Психологическая подготовка

1 Тема: Психологический настрой спортсмена.

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.

Практика. Разминка перед стартом.

3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

5 Раздел: Контрольные нормативы

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в Джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

6 Раздел: Медицинское обследование

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

6.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу	2	2	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	86	0	86	Контрольные тесты и упражнения
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты и упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	Контрольные тесты и упражнения
5	Психологическая подготовка	2	2	0	Моделирование и решение ситуационных задач
6	Соревновательная деятельность	4	0	4	
7	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	
8	Контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Контрольные тесты и упражнения
9	Восстановительные мероприятия	6	0	6	
10	Медицинское обследование, гигиена, закаливание.	3	3	0	
	Итого	216	8	208	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения джиу-джитсу.

1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

1.2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по Джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

2 Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

2.2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

3.2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

3.3 Тема: Упражнения на развитие гибкости

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

3.4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3.5 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка

Практика. Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.), передвижения (обычными шагами, подшагиванием), повороты, упоры, захваты, падения, страховка и самостраховка.

Ударная техника. Изучение, закрепление и совершенствование ударов руками, отдельными частями руки (ребро ладони, локоть), ногами. Составления и применение простых комбинаций. Проведение учебно-тренировочных схваток.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Подготовка бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног, выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Ударные тренировки. Занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений.

Основы тактики. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по Джиу-джитсу. Подготовка к соревнованиям. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питание и сгонка веса.

Основы тактики рукопашного боя. Правовые основы применения приёмов самообороны. Поведение в экстремальной ситуации. Расслабляющий удар как условие успешного проведения приёма самообороны. Правовые основы применения приёмов самообороны. Общие принципы ведения рукопашного боя.

Приёмы самообороны от различных видов нападений Блоки и захваты. Расслабляющий удар. Освобождения от удушения сбиванием рук, загибом руки

противника, броском через себя и через спину. Защита от ударов руками в голову и живот отводящими и гасящими блоками, уходом с линии удара и бросками. Защита от удара ногой снизу отводящими, гасящими и подставными блоками, уходом с линии удара, бросками с захватом ног. Защита от удушения. Защита от ударов руками. Защита от удара ногой. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой. Защита от ударов тяжёлым предметом. Защита в положении лёжа. Удары руками и ногами. Добивающий удар.

5 Раздел: Психологическая подготовка

5.1 Тема: Психологический настрой спортсмена.

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

5.2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.

Практика. Разминка перед стартом.

5.3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

6 Раздел: Соревновательная деятельность

Практика. Участие в соревнованиях

7 Раздел: Инструкторская и судейская практика

Практика. Участие в соревнованиях на уровне секции в качестве ассистента судьи, волонтера-организатора

8 Раздел: Контрольно-переводные нормативы

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в Джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

9 Раздел: Восстановительные мероприятия

Практика. Реабилитационные процедуры.

10 Раздел: Медицинское обследование

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

10.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу	2	2	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты и упражнения
3	Специальная физическая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты и упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	74	0	74	Контрольные тесты и упражнения
5	Психологическая подготовка	2	2	0	Моделирование и решение ситуационных задач
6	Соревновательная деятельность	4	0	4	
7	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
8	Контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Контрольные тесты и упражнения
9	Восстановительные мероприятия	6	0	6	
10	Медицинское обследование, гигиена, закаливание.	2	2	0	
	Итого	216	8	208	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения джиу-джитсу.

1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

1.2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

2 Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

2.2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

3.2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

3.3 Тема: Упражнения на развитие гибкости

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

3.4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3.5 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка

Практика. Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.), передвижения (обычными шагами, подшагиванием), повороты, упоры, захваты, падения, страховка и самостраховка.

Ударная техника. Изучение, закрепление и совершенствование ударов руками, отдельными частями руки (ребро ладони, локоть), ногами. Составления и применение простых комбинаций. Проведение учебно-тренировочных схваток.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Подготовка бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног, выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Ударные тренировки. Занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений.

Основы тактики. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по джиу-джитсу. Подготовка к

соревнованиям. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питание и сгонка веса.

Основы тактики рукопашного боя. Правовые основы применения приёмов самообороны. Поведение в экстремальной ситуации. Расслабляющий удар как условие успешного проведения приёма самообороны. Правовые основы применения приёмов самообороны. Общие принципы ведения рукопашного боя.

Приёмы самообороны от различных видов нападений Блоки и захваты. Расслабляющий удар. Освобождения от удушения сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Защита от ударов руками в голову и живот отводящими и гасящими блоками, уходом с линии удара и бросками. Защита от удара ногой снизу отводящими, гасящими и подставными блоками, уходом с линии удара, бросками с захватом ног. Защита от удушения. Защита от ударов руками. Защита от удара ногой. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой. Защита от ударов тяжёлым предметом. Защита в положении лёжа. Удары руками и ногами. Добивающий удар.

5 Раздел: Психологическая подготовка

5.1 Тема: Психологический настрой спортсмена.

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

5.2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.

Практика. Разминка перед стартом.

5.3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

6 Раздел: Соревновательная деятельность

Практика. Участие в соревнованиях.

7 Раздел: Инструкторская и судейская практика

Практика. Участие в соревнованиях на уровне секции в качестве ассистента судьи, волонтера-организатора

8 Раздел: Контрольно-переводные нормативы

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

9 Раздел: Восстановительные мероприятия

Практика. Реабилитационные процедуры.

10 Раздел: Медицинское обследование

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

10.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- будет развита потребность к саморазвитию, познанию и стремлению к творческому росту;
- будут развиты физические качества;
- будут развиты положительные личностные качества – трудолюбие, целеустремленность, внимательность и доброжелательность;
- будет сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные результаты

- будут уметь планировать свои действия;
- способен принять неудачи и поражения;
- будут уметь участвовать в коллективной деятельности.

Предметные

В результате по программе первого года обучения ребенок будет знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по Джиу-джитсу;

- правила соревнования по Джиу-джитсу;
- характеристику специальных качеств спортсмена Джиу-джитсу.

будет уметь:

- самостоятельно следить за собственной гигиеной;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

В результате по программе второго года обучения ребенок будет знать:

- краткую историю Джиу-джитсу;
- характеристику действий спортсмена на соревнованиях;
- влияние скорости выполнения броска на победу в схватке;
- основы тактики в борьбе;
- технику бросков, переворотов в партере и болевых приемов.

будет уметь:

- правильно выполнять основные броски, заднюю подножку, зацепы.
- выполнять перевороты в партере;
- выполнять базовый минимум «КИХОН».
- обладать первоначальными навыками судьи
- оказывать первую помощь при травме

В результате по программе третьего года обучения ребенок будет знать:

- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;

- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от достижений.

индивидуального характера

будет уметь:

- выполнять комплекс самоподготовки к соревнованиям;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- участвовать в соревнованиях, подводить итоги собственных достижений.

РАЗДЕЛ № 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал, тренажёрный зал;
- специальное снаряжение и оборудование, татами, турники, манекены, тренажеры, перекладины, брусья;

- спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, кувалда, сдвоенное автомобильное колесо, канат;

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- наглядные пособия, видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов.

- технические средства обучения - компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, видеокамера, фотоаппарат.

- нормативно-правовая база - дополнительная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

- Интернет-ресурсы:

1. Сайт Российской Федерации джиу-джитсу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://rjf.ru/> (23.05.2021).

2. Джиу-джитсу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://jiu-jitsu.com.ua/index.php> (23.05.2021).

3. Бесплатная библиотека России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://libed.ru/knigi-nauka/> (23.05.2021).

- Список литературы

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2020. - 96 с.

2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И.Алиханов. - М. :Физкультура и спорт, 2021. - 304 с.

3. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев Д. Г. Миндиашвили Г. М. Грузных А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2020. - 216 с.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестаций

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);

- итоговая аттестация предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы аттестации: устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, зачёт, технический зачёт, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

Уровень теоретической подготовки: определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

Уровень практической подготовки: сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а так же итогами выступлений на соревнованиях.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через тестирование и наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы

Оценочные материалы

1. Текущий контроль:

оценочные материалы, контрольные тесты, контрольные задания по всем разделам программы.

№	Разделы программы	Номера заданий		
Контрольные задания, упражнения, тесты для оценки знаний спортсменов 1-3 годов обучения				
1	Отжимание от пола	12	20	35
2	Пресс	32	40	56
3	Прыжок с места	1.20	1,38	1,43

4	Подтягивание	11	18	26
5	Отжимание на брусьях	13	18	22
6	Бег 100 м	15	12	12
Контрольные задания по технике приемов				
1	Передняя подножка	3	5	8
2	Зацепы изнутри	4	5	6
3	Проведение болевого приема на руку	3	6	8
4	Проведение болевого приема на ногу	3	5	9

2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся:

-тесты промежуточной и итоговой аттестации (контрольные тесты);

-тесты для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки;

- контрольные задания по технике приемов.

Зачетные требования

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	СОП	ГНП	УТГ
Легкая атлетика	быстрота	Бег 30 м (сек)	6.0	5.8	5.6
Гимнастика	сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	2	4	6
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа	8	12	15
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек ноги закреплены	10	12	15
Техническая подготовка					
Спортивная борьба	сила	Вставание на мост из стойки 5 раз (с.)	22	20	18
	гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с.)	26	24	22
	быстрота	10 бросков манекена через бедро (с.)	36	34	32
	координация движений	Исходное положение «борцовский мост»: забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		13

	владение техникой Джиу-джитсу из всех основных групп	Демонстрация без ошибок с названием приема	14
Ударная техника	Выполнение базового минимума «КИХОН»	Демонстрация без ошибок с названием приемов	

2.3 Методические материалы

При организации занятий по Программе педагог руководствуется следующими принципами:

- систематичности и последовательности – содержание обучения и учебно-тренировочный процесс должны подчиняться определенной логике, быть связанными и систематизированными;
- сознательности и активности – учащиеся должны осознанно усваивать знания и приобретать умения в процессе практической деятельности;
- доступности – содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения соответствуют уровню интеллектуального и физического развития учащихся;
- связи теории с практикой – изучение теоретического материала осуществляется в тесной связи с раскрытием важнейших путей его использования в жизни.

Методы обучения, применяемые при реализации Программы:

- словесные - способствуют получению новых знаний (устное изложение информации педагогом);
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (показ действий на татами, обучающие видеофильмы, литература);
- практические – закрепление и отработка навыков, и их коррекция.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.

2. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя специальную подготовку.

3. Заключительная часть: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности учащихся. Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности. Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования по джиу-джитсу;
- показательные выступления.

Дидактические материалы

Специальная литература. Наглядные пособия. Нормативные документы. Инструкции по технике безопасности.

Педагогические технологии

При реализации Программы используются элементы следующих технологий: личностно-ориентированного обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, коллективной творческой деятельности.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36
Количество учебных дней	108

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	08.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет		11-18
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Объем	Дата проведения
1	Встреча с работниками ГИБДД по правилам дорожного движения «Осторожно, дорога!»	2 час	сентябрь
2	Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма»	2 час	октябрь
3	Встречи с чемпионами края, России и мира по Джиу-джитсу.	2 час	в течение года
4	Участие в районном конкурсе агитбригад «Нет» вредным привычкам!»	2 час	январь
5	Встречи с детьми войны, работниками тыла «Была война»		в течение года
6	Неделя здоровья	2 час	апрель
7	Акции «Даешь чистоту родному селу!»	2 час	октябрь, май
8	Участие в районной игре «Зарница»	2 час	февраль
9	Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам		в течение года
10	Видео просмотры чемпионатов различных уровней		в течение года
11	Внутренние соревнования		в течение года
12	Выездные соревнования		в течение года
13	Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края		в течение года

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гвоздев С. А. Джиу-джитсу. От новичка до черного пояса. Минск: «Поппури», 2020. –256с.
2. Линдер И. Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. – М.: РИПОЛ классик, 2021. – 320с.
3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: «Урал Пресс Лтд», 2021. – 303с.
4. Панкратов О. Традиционное джиу – джитсу. Методическое пособие по изучению джиу-джитсу. – Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2020. -234с.
5. Хэнкок, И. Джиу-джитсу. Система физического развития и атлетики у японцев / И. Хэнкок. - М.: Либроком, 2021. - 192 с.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
занятий группы 1-3 года обучения по борьбе «джиу джитсу»
на 2025 – 2026 учебный год.

Цель: обучить обучающихся технике борьбы джиу джитсу, раздел (НЕВАЗА)

Задачи:

- изучение техники и тактики борьбы джиу-джитсу;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

№	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	ОРУ	Выполнять кувырки со страховкой
5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
7	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	СРУ	Выполнять падение на бок
8	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Виды стоек	Применять стойки
9	. Падение на бок кувырком, держась за руку ОРУ партнера. Стойки	ОРУ	Выполнять падение кувырком
10	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда джиу джитсу.	Оборудование и инвентарь	Правила гигиены, закаливания, питания и режима
11	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
12	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты:	Технику выполнения приемов	Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке.

	разноименный, за отворот и рукав кимоно.		Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
13	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
14	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
15	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Приемы самостраховки	Выполнять приемы
16	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
17	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
18	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
19	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
20	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
21	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
22	Учебная борьба в партере.	Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа	Оказать первую помощь, выполнять массаж
23	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы и правила
25	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы

28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	Технику борьбы	Выполнять прием
29	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных источников
30	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
31	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
33	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Правила гигиены, закаливания	Соблюдать правила гигиены, закаливания
34	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Приемы массажа	Выполнять массаж
35	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	Правила игры	Выполнять правила
36	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Правила соревнований	Соблюдать ТБ и профилактику травматизма
37	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Особенности морально-психической подготовки	Выполнять моральные принципы борьбы
38	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ
39	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
40	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
41	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
42	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
43	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Режим питания борца	Следовать режиму питания

44	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
45	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Врачебный контроль	Соблюдать режим, правила ТБ
46	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
47	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
48	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
49	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.
50	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
51	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
52	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
53	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
54	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
55	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
56	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
57	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
58	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
59	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
60	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
61	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
62	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
63	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования

64	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
65	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
66	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
67	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
68	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
69	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
70	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Соблюдать правила