

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
Е.Н.Карасева  
«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от 29 августа 2025 г.№ 62/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Самбо.Дзюдо»**

Образовательная программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пудовкин А.В.,  
педагог дополнительного  
образования

Тюмень ,2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо-Дзюдо» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа является **модифицированной**, составлена на основе программы «Основы дзюдо» (авторы: Гусейнов А.И., Ликокели Б.Х., тренеры-преподаватели МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского Кировской области, г. Слободской, 2014 год).

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований.

История дзюдо. Основатель дзюдо Дзигаро Кано (1860 – 1938 г.г.) получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигаро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого, он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфичных упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. В настоящее время мировым центром развития дзюдо является институт Кодокан в Токио, Япония. Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

**Новизна** Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

**Актуальность** Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся старшего возраста.

**Педагогическая целесообразность** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Цель** Программы: обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих задач.

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам борьбы дзюдо;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала);

- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить основам акробатики;
- обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы дзюдо;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Отличительные особенности данной Программы от уже существующих**

Школы в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Таким образом, насыщенный двигательный режим Программы даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Важной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами дзюдо.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной Программы, составляет 6 - 10 лет.



**Срок реализации** Программы составляет 1 год.

### **Формы и режим занятия**

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);
- разминка;
- занятия по учебному плану;
- перемена;
- выявление допущенных ошибок, поиск их решения;
- конец занятий.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся.

Количество учащихся в группе - 20 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов в год составляет 144 часа.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся достигнут следующей подготовленности.

#### **Будут знать:**

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю борьбы дзюдо;
- акробатику;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы борьбы дзюдо.

### **Будут уметь:**

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы дзюдо;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

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

Подведение итогов по результатам освоения Программы проводится в виде опросов, сдачи спортивных нормативов и контрольных схваток.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный (тематический) план**

| <b>№</b> | <b>Раздел</b>   | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Всего</b> | <b>Форма аттестации и контроля</b> |
|----------|---|---------------|-----------------|--------------|------------------------------------|
| I        | Вводное занятие. Техника безопасности                         | 2             | 4               | 6            | Опрос                              |
| II       | Теоретическая подготовка (основы дзюдо)                       | 4             | 0               | 4            | Опрос                              |
| III      | Общефизическая и специальная подготовка борца                 | 0             | 40              | 40           | Практическое задание               |
| IV       | Тактико-техническая подготовка                                | 0             | 80              | 80           | Практическое задание               |
| V        | Моральная и психологическая подготовка спортсмена             | 2             | 0               | 2            | Опрос                              |
| VI       | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль | 2             | 0               | 2            | Опрос                              |
| VII      | Сдача контрольных нормативов и контрольных схваток            | 0             | 10              | 10           | Тестирование                       |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>10</b>     | <b>134</b>      | <b>144</b>   |                                    |

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **I. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория.** Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП и при проведении тренировок на ковре. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма дзюдоиста и правила ее ношения.

**Практика.** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся.

### **II. Теоретическая подготовка (основы дзюдо).**

**Теория.** Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и ее основоположники. Отличие борьбы дзюдо от других видов единоборств. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК). Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Правила организации и проведение соревнований по дзюдо. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **III. Общефизическая и специальная подготовка (см. Приложение № 1).**

#### ***Практика.***

##### **Общефизическая подготовка.**

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- *Упражнение для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- *Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.*

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- *Упражнения других видов спорта.*

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- *Подвижные игры и эстафеты.*

#### Специальная подготовка.

- *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувыроков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

- *Упражнения для укрепления мышц шеи.* Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

- *Упражнения на борцовском мосту.* Вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- *Упражнения в самостраховке.* Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- *Имитационные упражнения.* Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

- *Упражнения с партнером.* Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

- *Игры в касания.* Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

#### **IV. Тактико-техническая подготовка (см. Приложение № 2).**

##### ***Практика.***

###### **Основы техники.**

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на  $90^0$ ,  $180^0$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сид), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в

стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежка. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### Основы тактики.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний. Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

### *Тактика участия в контрольных схватках.*

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ контрольных схваток.

## **V. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.**

**Теория.** Правила поведения на соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Психологическая подготовка, направленная на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль. Правила поведения в спортивном коллективе. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет

адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

## **VI.Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

**Теория.** Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов дзюдо, в том числе болевых. Понятие о травмах и их причинах.

**Практика.** Обучение элементарным методам и приемам контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

## **VII. Сдача контрольных нормативов и контрольных схваток.**

**Практика.** Демонстрация умений и навыков дзюдо, ОФП, культуры поведения спортсмена.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и спарингах. Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед. Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена (см. Приложение № 3).

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической, специальной подготовке и контрольных схваток.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Методическое обеспечение программы**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми;
- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде демонстраций;
- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;
- отработка техники дзюдо – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми. Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии;
- игровые методы.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение (спортивный зал);
- подсобные помещения (тренерская);
- раздевалка для мальчиков и девочек.

Оборудование:

- скамья атлетическая – 3 шт.;
- скамья наклонная – 3 шт.;
- велотренажер – 2 шт.;
- тренажер для гребли;
- тренажер силовой – 5 шт.;
- тренажер силовой блочный – 2 шт.;
- гриф – 4 шт.;
- блины разного веса – 20 шт.;
- гири – 5 шт.;
- турник – 1 шт.;
- брусья – 1 шт.;
- гантели разного веса – 12 пар;
- ковер борцовский (12x12 м) – 1 шт.;
- мат гимнастический – 8 шт.;
- скакалка гимнастическая – 16 шт.;
- скамейка гимнастическая – 4 шт.;
- штанга тяжелоатлетическая.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы, используемый при написании программы**

1. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культизм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.

5. Ергина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Ергина С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов. – М.: Детский тренер, выпуск № 2, 2007.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
8. Шестаков В.Б., Ергина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.
9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006, 794 с.

### **Список литературы для обучающихся и их родителей** **Электронные ресурсы**

1. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.judo.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
2. Дзюдо и самбо в России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-sambo.com/>. (Дата обращения 28.08.2018).
3. Федерация дзюдо Москвы: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-moscow.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
4. Дзюдо: [Электронный ресурс]// Московский центр боевых искусств. URL: <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html>. (Дата обращения 28.08.2018).

### **Нормативно-правовые документы**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
5. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

## Приложение №1

### 1. Вводная часть: разминка и упражнения на развитие гибкости



16

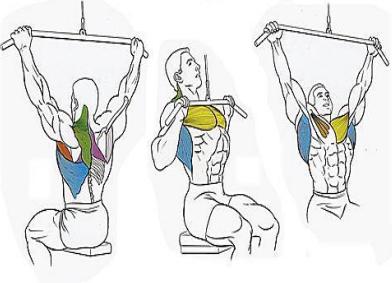
| № 2. Велотренажер | № 3. «Гребля» на тренажере | № 4. Пресс на брусьях |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|
|                   |                            |                       |

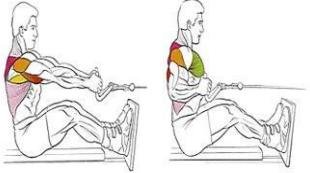
|   |   |
|---|---|
| <b>№ 5. Подтягивания</b><br>3 подхода - максимальное кол-во раз                   | <b>№ 6. Пресс на наклонной доске</b><br>$8 \times 10 \times 12$ раз                 |
|  |  |

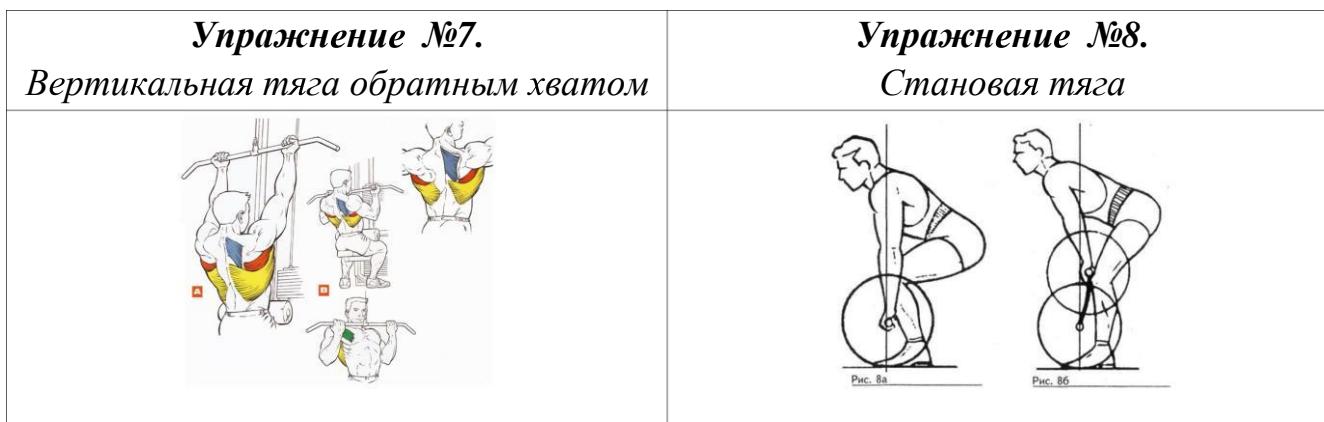
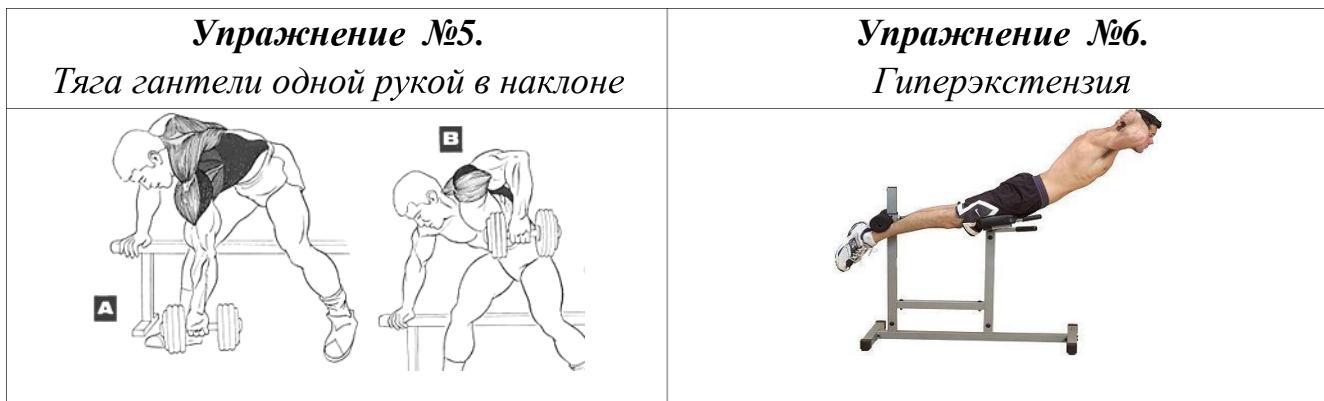
|   |   |
|---|---|
| <b>№ 7. Отжимание от пола</b><br>3 подхода - максимальное кол-во раз              | <b>№ 8. Прыжки через скакалку</b><br>3 минуты                                       |
|  |  |

## 2. Основная часть

### Упражнения на развитие мышц «Спины»

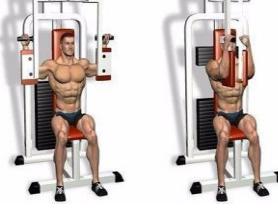
|   |   |
|---|---|
| <b>Упражнение № 1.</b><br>Подтягивания  | <b>Упражнение № 2.</b><br>Вертикальная тяга широким хватом                            |
|  |  |

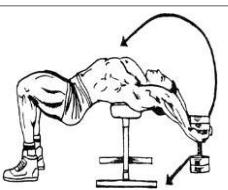
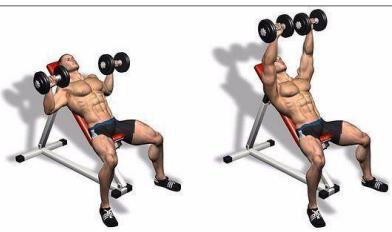
|   |   |
|---|---|
| <b>Упражнение № 3.</b><br>Горизонтальная тяга                                       | <b>Упражнение № 4.</b><br>Вертикальная тяга за голову                                 |
|  |  |

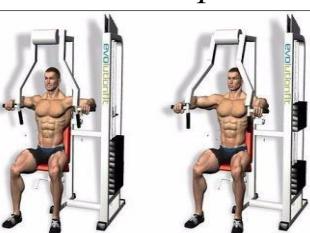
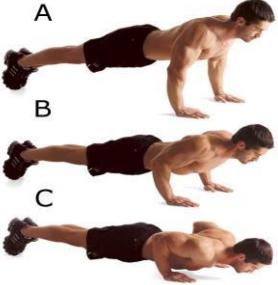


### Упражнения на развитие мышц груди

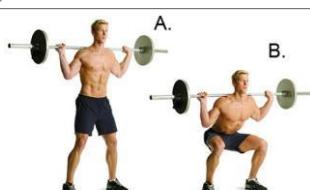
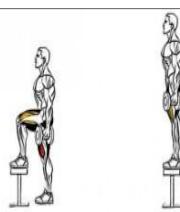


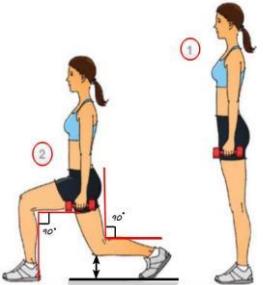
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 3.</b></p> <p>Разведение гантелей лежа</p>  | <p><b>Упражнение № 4.</b></p> <p>Сведение в тренажере «Бабочка»</p>  |
|---|---|

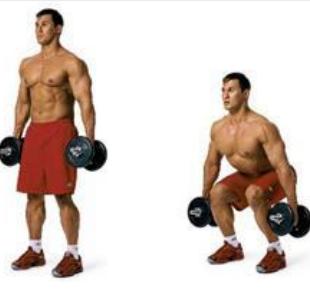
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 5.</b></p> <p>Упражнение «Полувер»</p>  | <p><b>Упражнение № 6.</b></p> <p>Жим гантелей</p>  |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Упражнение № 7.</b></p> <p>Отжимание в тренажере</p>  | <p><b>Упражнение № 8.</b></p> <p>Отжимание от пола широкий хват</p>  |
|--|---|

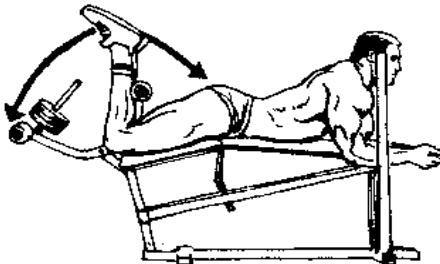
### Упражнения на развитие мышц «Ног»

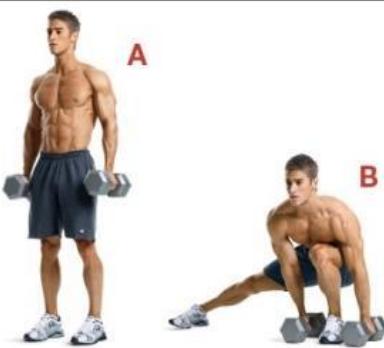
|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 1.</b></p> <p>Приседание со штангой</p>  | <p><b>Упражнение № 2.</b></p> <p>Вы шагивание на платформу</p>  |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 3.</b></p> <p><i>Выпады с гантелями</i></p>                    | <p><b>Упражнение № 4.</b></p> <p><i>Разгибание ног</i></p>                          |
|  |  |

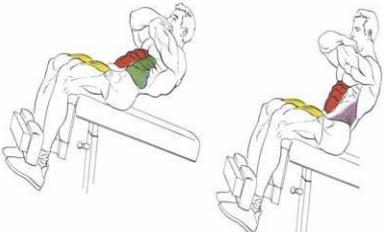
|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 5.</b></p> <p><i>Прыжки на скакалке</i></p>                     | <p><b>Упражнение № 6.</b></p> <p><i>Приседание с гантелями</i></p>                   |
|  |  |

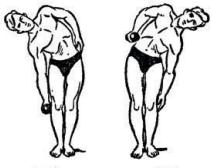
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 7.</b></p> <p><i>Приседание с гантелью в динамике</i></p>        | <p><b>Упражнение № 8.</b></p> <p><i>Приседание с гантелью</i></p>                     |
|  |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 9.</b><br/>Сгибание ног лежа</p>  | <p><b>Упражнение № 10.</b><br/>Подъем на носки стоя</p>  |
|---|---|

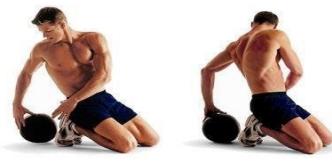
|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 11.</b><br/>Выпады с гантелями</p>  | <p><b>Упражнение № 12.</b><br/>Полуприсед с гантелями</p>  |
|--|--|

### Упражнения на развитие мышц «Пресса»

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 1.</b><br/>Скручивание на скамье</p>  | <p><b>Упражнение № 2.</b><br/>Подъем коленей в висе</p>  |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 3.</b></p> <p><i>Боковые наклоны в стороны</i></p>   | <p><b>Упражнение № 4.</b></p> <p><i>Подъем коленей к груди</i></p>                  |
| <br>Рис. 49                                  Рис. 50 |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 5.</b></p> <p><i>«Планка»</i></p>                              | <p><b>Упражнение № 6.</b></p> <p><i>Скручивание лежа</i></p>                        |
|  |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 7.</b></p> <p><i>Ножницы</i></p>                                 | <p><b>Упражнение № 8.</b></p> <p><i>Упражнение с мячом</i></p>                        |
|  |  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Упражнение № 9.</b></p> <p><i>Скручивание в «право – лево»</i></p>                     |   |
| <p>A</p>  | <p>B</p>  |

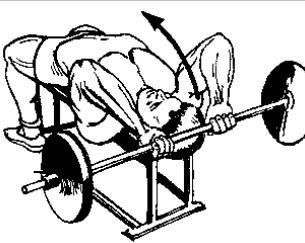
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 10.</b></p> <p><i>Поднятие ног</i></p>                         | <p><b>Упражнение № 11.</b></p> <p><i>Скручивание</i></p>                            |
|  |  |

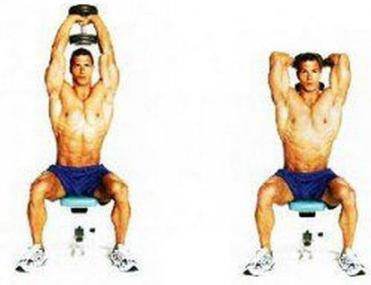
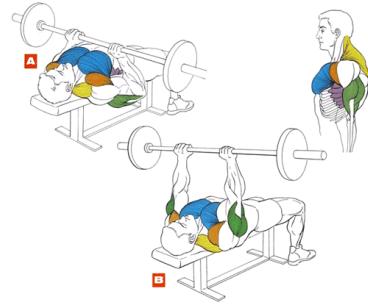
|  |
|--|
| <p><b>Упражнение № 12.</b></p> <p><i>«Велосипед»</i></p>                           |
|  |

**Упражнения на развитие мышц**  
**«Бицепс» - «Трицепс» - «Предплечья» - «Дельты» - «Трапеции»**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 1.</b></p> <p><i>Подтягивания обратный хват</i></p>              | <p><b>Упражнение № 2.</b></p> <p><i>Подъем штанги на бицепс стоя</i></p>              |
|  |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 3.</b></p> <p><i>Подъем гантелей на бицепс сидя</i></p>        | <p><b>Упражнение № 4.</b></p> <p><i>Подъем гантелей на скамье Скотта</i></p>        |
|  |  |

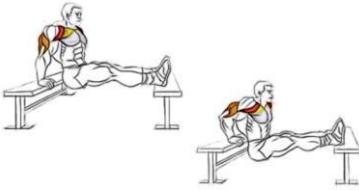
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 5.</b></p> <p><i>Французский жим лежа</i></p>                  | <p><b>Упражнение № 6.</b></p> <p><i>Жим к низу в блочном тренажеры</i></p>          |
|  |  |

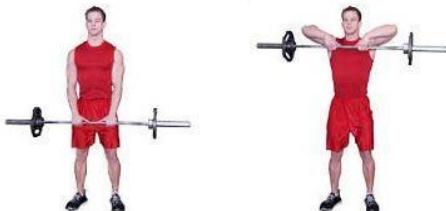
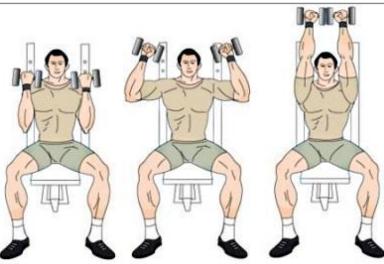
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 7.</b></p> <p><i>Разгибание рук с гантелью из-за головы</i></p>  | <p><b>Упражнение № 8.</b></p> <p><i>Жим штанги лежа узким хватом</i></p>              |
|  |  |

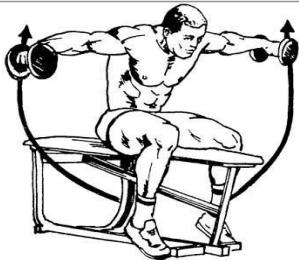
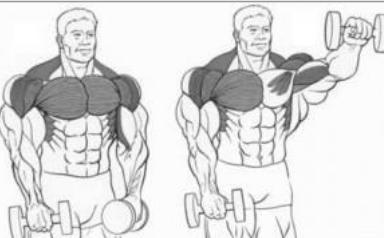
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 9.</b></p> <p><i>Разгибание с гантелей в наклоне</i></p> | <p><b>Упражнение № 10.</b></p> <p><i>Отжимание от пола узкий хват</i></p> |
|---|---|

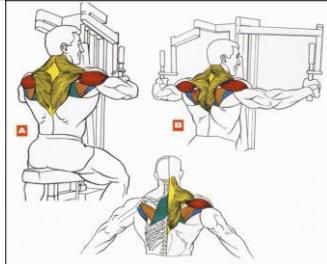
|   |   |
|---|---|
| <p><b>Упражнение № 11.</b></p> <p><i>Отжимание на узких брусьях обратным хватом</i></p> | <p><b>Упражнение № 12.</b></p> <p><i>Французский жим сидя</i></p> |
|---|---|

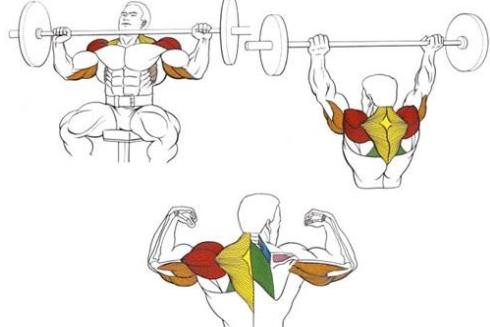
|  |   |
|--|---|
| <p><b>Упражнение № 13.</b></p> <p><i>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</i></p> | <p><b>Упражнение № 14.</b></p> <p><i>Сгибания рук в запястьях</i></p> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 15.</b><br/>Отжимание от скамьи</p>  | <p><b>Упражнение № 16.</b><br/>Отжимание от скамьи</p>  |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Упражнение № 17.</b><br/>Тяга к подбородку</p>  | <p><b>Упражнение № 18.</b><br/>Жим «Арнольда»</p>  |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 19.</b><br/>Подъем гантелей через стороны</p>  | <p><b>Упражнение № 20.</b><br/>Подъем гантелей вперед стоя</p>  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Упражнение № 21.</b><br/>Подъем гантелей в наклоне</p>  | <p><b>Упражнение № 22.</b><br/>Разведения в тренажерсе peck-deck</p>  |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>Упражнение № 23.</b><br><b>Жим сидя штанги</b>                                 | <b>Упражнение № 24.</b><br><b>«Шаги» на трапеции</b>                               |
|  |  |

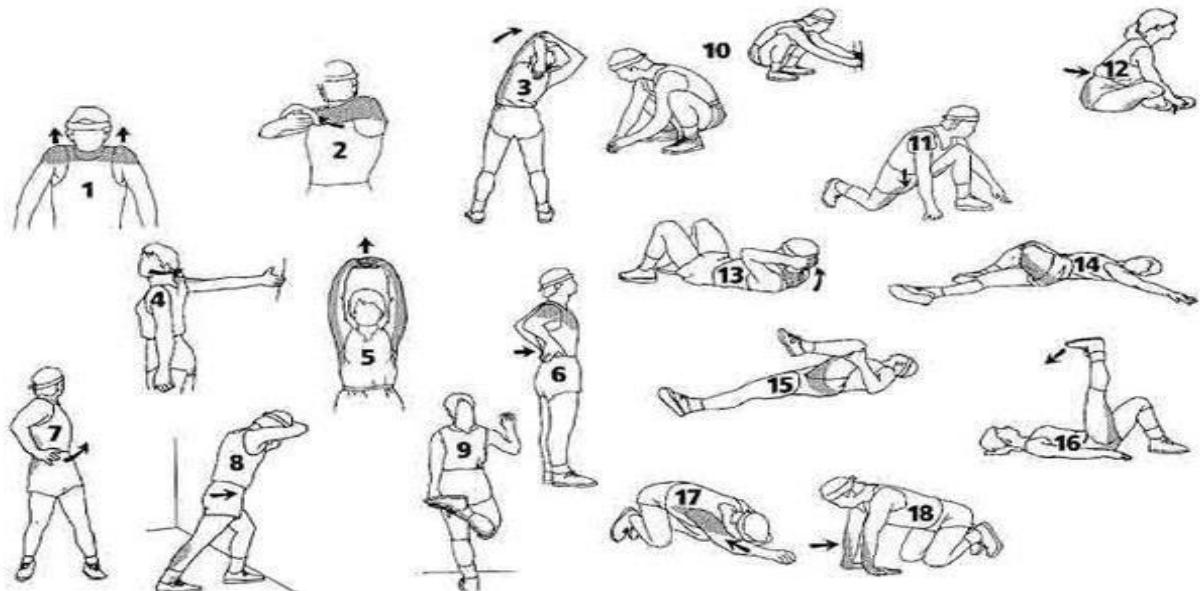
### 3. Заключительная часть

#### Упражнения на развитие гибкости тела

Выполняя упражнения на гибкость тела до тренировки, вы улучшаете кровообращение, которое обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам.

За счет улучшенной гибкости тела ваш организм на тренировках способен показывать хорошие результаты в силе и в производительности. Гибкость придает мышцам эластичность, которая увеличивает диапазон движений мышечных волокон при выполнении различных силовых упражнений. Чем больше диапазон движений, тем больше появляется силы, а сила - это результат.

Растяжка мышц после тренировки, за счет того же притока крови, позволяет ускорить процесс восстановления мышц.



## Приложение № 2

### Практические занятия



а. При падении назад руки раздвинуты под маленьким или большим углом

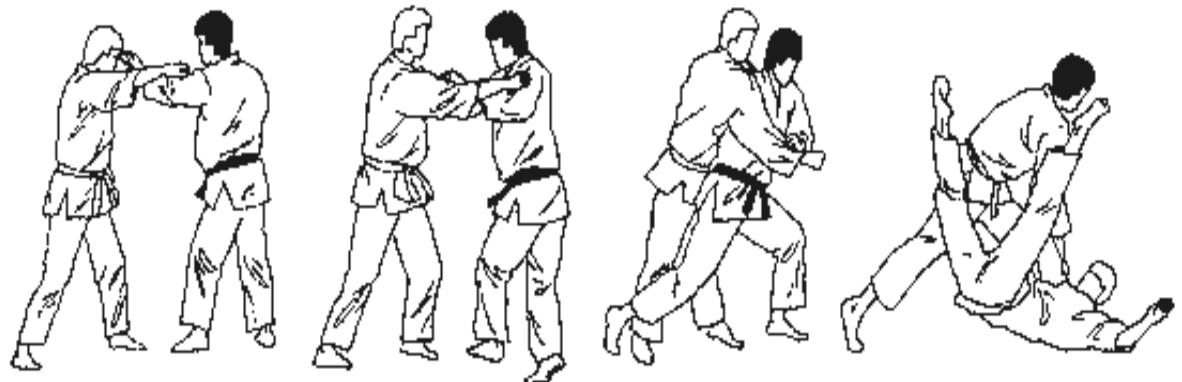
б. При падении назад и на бок нельзя опираться на локоть



в. При падении на живот нельзя опираться на локти, локоть или прямые руки

г. Нежелательно скрещивать ноги

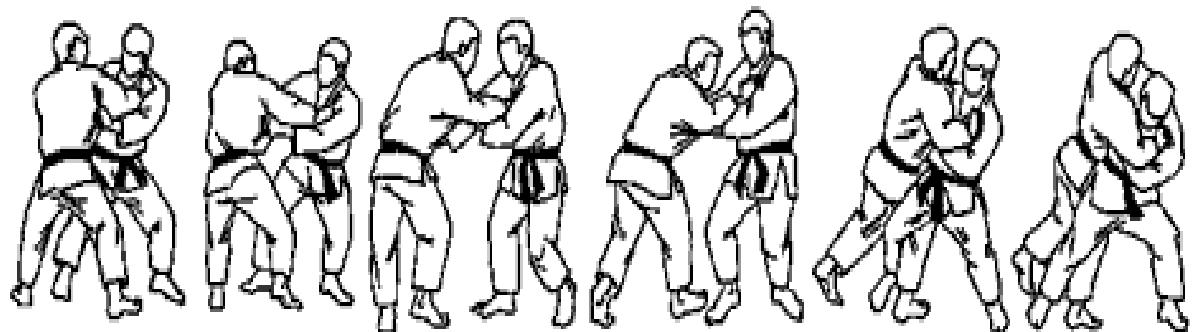
*Прием «Передняя подножка»*



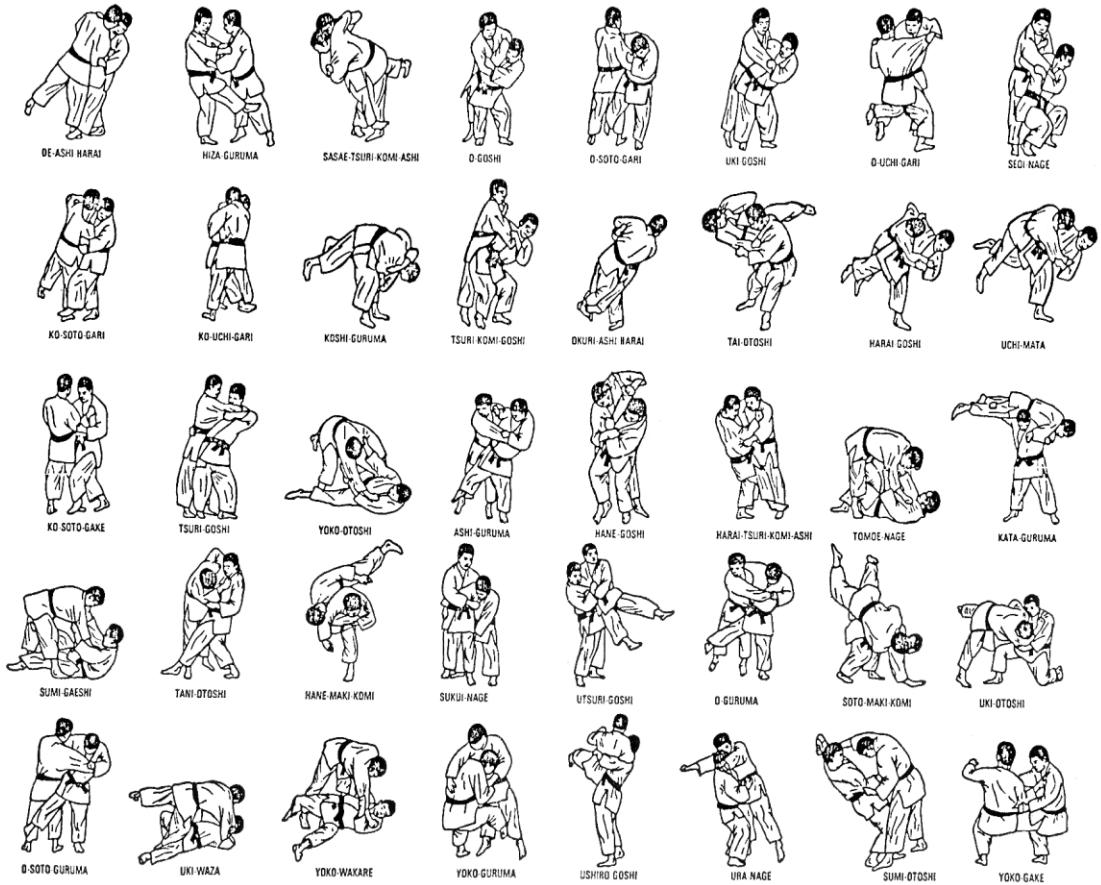
*Прием «Бедро»*



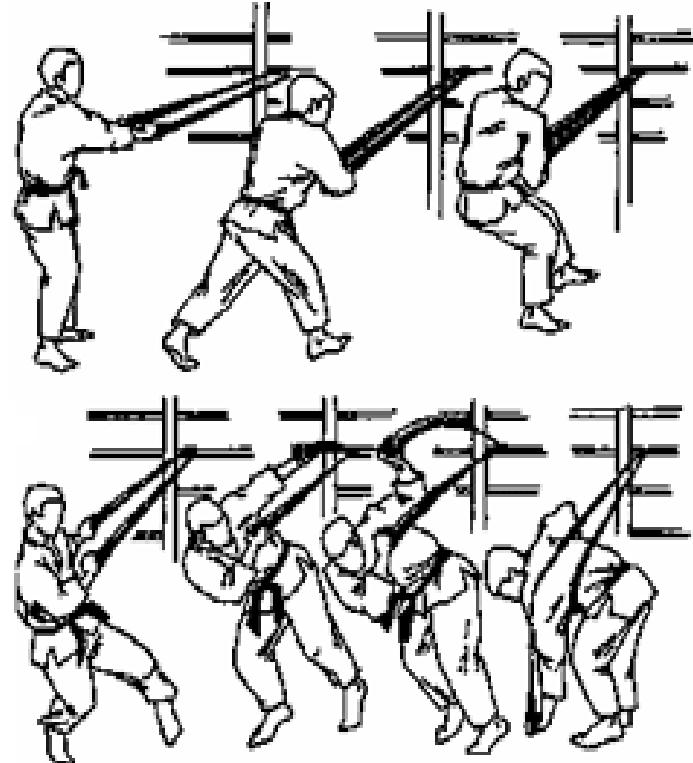
*Прием «Задняя подножка»*



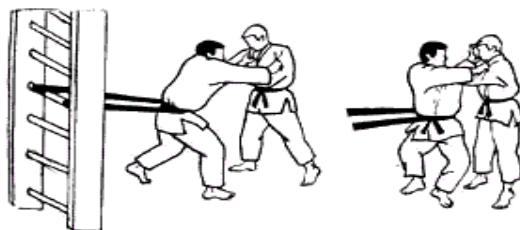
## Комбинации приемов



## Упражнение «жгутом»



**ФОРМИРОВАНИЕ АТАКУЮЩЕЙ ПОЗЫ**



Для броска передней подножкой



Для броска передней подсечкой



Для броска подхватом под отставленную ногу

Рис. 23

**Приложение № 3**

**Индивидуальная карточка спортсмена**

| <u>Ед.<br/>измерения</u>      | Пн         | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | В |
|-------------------------------|------------|----|----|----|----|----|---|
| <b>Общее состояние</b>        |            |    |    |    |    |    |   |
| Ночной сон. Длительность.     | Часы       |    |    |    |    |    |   |
| Качество                      | Оценка 1-5 |    |    |    |    |    |   |
| Самочувствие                  | Оценка 1-5 |    |    |    |    |    |   |
| Настроение                    | Оценка 1-5 |    |    |    |    |    |   |
| Утренний пульс                | Уд. / мин. |    |    |    |    |    |   |
| <b>Аэробные тренировки</b>    |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Силовые тренировки</b>     |            |    |    |    |    |    |   |
| Разминка                      |            |    |    |    |    |    |   |
| Заминка                       |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Силовые упражнения</b>     |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Ноги</b>                   |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Грудь</b>                  |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Руки</b>                   |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Спина</b>                  |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Пресс</b>                  |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
|                               |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Упражнения на гибкость</b> |            |    |    |    |    |    |   |
| Шея, грудь, плечи и руки      |            |    |    |    |    |    |   |
| Спина                         |            |    |    |    |    |    |   |
| Ноги                          |            |    |    |    |    |    |   |
| <b>Комментарии</b>            |            |    |    |    |    |    |   |