

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Юрия Алексеевича Гагарина»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
413107, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Лесозаводская, 2в**

Принята на заседании  
педагогического совета протокол  
№ 19 от 28.06.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 9 месяцев  
Объем программы: 162 часа  
Возраст детей: 7-14 лет

**Авторы-  
составители:  
тренер-  
преподаватель  
Сакулин М.С.**

Энгельс, 2022

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Актуальность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «джиу-джитсу» (далее, «Программа») разработана в соответствии с Положением МОУ «СОШ им. Ю.А. Гагарина» от 31.08.2021 № 315-од «О дополнительной образовательной общеразвивающей программе муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Юрия Алексеевича Гагарина» Энгельсского муниципального района Саратовской области».

Актуальность программы обусловлена интересами учащихся к спортивным единоборствам.

Испытывая потребность в физических качествах, как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость учащиеся ищут средства их развития. Джиу-джитсу наряду с другими видами спорта развивает эти качества. Кроме того, джиу-джитсу – это эффективное единоборство, позволяющее обеспечить достаточную самозащиту любого уровня.

Занятия джиу-джитсу воспитывают такие морально-волевые качества, как целеустремленность, самообладание, мужество.

Учитывая потребности учащихся к здоровому образу жизни, физическому и нравственному совершенству, автором предложена эта программа.

### 2. Цель и задачи программы

**Целью программы** является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники джиу-джитсу, волевых и морально-этических качеств личности.

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач: обучающие, развивающие, воспитательные.

Группа **обучающих задач** состоит из формирования устойчивого интереса к занятиям спортом; формирования широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышения уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоения основ техники и тактики по виду спорта «джиу-джитсу»; овладения общими знаниями об антидопинговых правилах; укрепления здоровья; осуществления отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Развивающие задачи** позволяют контролировать развитие физических качеств, двигательных навыков и координацию движений; формировать личностные свойства характера: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, самообладание, а также нравственные качества: уважение к сопернику, честность, благородство по отношению к слабым.

Решение **воспитательных задач** предусматривает воспитание моральных, волевых, нравственных, физических и психических качеств личности; формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни; формирование навыков бесконфликтного общения в коллективе.

**3. Отличительной особенностью программы является:** изложение программного материала в соответствии с современными нормативно-правовыми требованиями в области программ физкультурно-спортивной направленности; с учетом социально-культурных и имеющихся материально-технических условий в МОУ «СОШ

им. Ю.А. Гагарина»; систематизацией и обобщением методических материалов; комплектование групп детьми разного возраста и подготовки.

#### **4. Возраст учащихся, которым адресована программа: 6-17 лет.**

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу начальной подготовки (далее, «ГНП»).

#### **5. Объем и срок освоения программы:**

5.1. Общее количество часов на весь период обучения по программе – 162 часа.

5.2. Срок реализации программы – 9 месяцев.

5.3. Режим тренировочных занятий: количество в месяц (18 часов); количество в неделю (4,5 часа); продолжительность одного занятия (1,5 часа).

#### **6. Условия реализации программы**

Тренировочные занятия проводятся в объединенной группе с учетом половых и индивидуальных особенностей учащихся.

#### **7. Планируемые результаты реализации программы**

##### *7.1. Предметные результаты (программные требования к знаниям).*

##### *7.1.1. Знать (результаты теоретической подготовки):*

- историю возникновения и развития джиу-джитсу;
- правила борьбы;
- основные термины;
- правила поведения в зале и правила тренировки;
- основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
- основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.
- формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;

##### *7.1.2. Уметь (результаты практической подготовки):*

- применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
- владеть навыками само страховки и техники безопасности во время борьбы;
- владеть основными стойками и перемещениями;
- владение комплексом упражнений по общей физической подготовке;

##### *7.2. Личностные результаты (программные требования к уровню воспитанности):*

- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам.

##### *7.3. Личностные результаты (программные требования к уровню развития):*

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому ребенку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность занимающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

##### *7.4. Метапредметные результаты:*

##### *7.4.1. Дети научатся:*

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

7.4.2. Дети получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий джиу-джитсу на укрепление здоровья;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Раздел 2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (первичная диагностика). Формы контроля: проверка и учет физических способностей занимающихся;
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого тренировочного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении учащимся результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

## Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов	Практические занятия	Теоретические занятия
1	Общая физическая подготовка	51	51	
2	Специальная физическая подготовка	48	48	
3	Техническая подготовка	48	48	
4	Теоретическая подготовка	1,5		1,5
5	Тактическая подготовка	3	1,5	1,5
6	Психологическая подготовка	3	1,5	1,5
7	Соревновательная подготовка	4,5	4,5	
8	Контроль освоения программы	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>162</b>	<b>157,5</b>	<b>4,5</b>

## Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см)	количество раз	не менее	
			12	9

#### 4.2. Материально-техническое обеспечение

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

4.3. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие татами	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2x3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Канат для лазанья	штук	2
8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Лапы боксерские	штук	15
10	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	5
12	Маты гимнастические поролоновые	комплект	2
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных	штук	1

	мячей)		
17	Макет ножа	штук	8
18	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19	Перекладина гимнастическая	штук	2
20	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21	Секундомер электронный	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	15
23	Скамейка гимнастическая	штук	2
24	Стенка гимнастическая	штук	4
25	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26	Урна-плевательница	штук	1
27	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

- медицинское обеспечение лиц, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 4.4. Учебно-информационное обеспечение программы

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.02.2022 № 131 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»;
- Правила вида спорта «джиу-джитсу» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 29 ноября 2017 г. N 1032).

#### 4.5. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих тренировочные занятия, должен соответствовать требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения тренировочных занятий, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «джиу-джитсу», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

#### 4.6. Список литературы

1. Линдер И. Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. – М.: РИПОЛ классик, 2014 – 320 с.
2. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). – Пермь: «Урал Пресс Лтд», 2015 – 303 с.
3. Панкратов О. Традиционное джиу-джитсу. Методическое пособие по изучению джиу-джитсу. – Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2014 -234 с.
4. Гвоздев С. А. Джиу-джитсу. От новичка до черного пояса. Минск: «Поппури», 2014 –256 с.

Приложение 1 к Дополнительной образовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «джиу-джитсу»

**КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Страховка (падение вперед, падение назад, падение на бок).	1,5	02.09	
2	Теоретическая подготовка. Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Деаши Харай.	1,5	05.09	
3	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Хиза гурума.	1,5	07.09	
4	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Сасае цурикоми аши.	1,5	09.09	
5	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Уки гоши.	1,5	12.09	
6	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Осото гари.	1,5	14.09	
7	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). О гоши.	1,5	16.09	
8	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Оучи гари.	1,5	19.09	
9	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (1-я группа, Дай икке). Сеой наге.	1,5	21.09	
10	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я	1,5	23.09	

	группа, Дай никио). Косото гари.			
11	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Коучи гари.	1,5	26.09	
12	Тактическая подготовка. Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Коси гурума.	1,5	28.09	
13	Соревновательная подготовка. Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Цурикоми гоши.	1,5	30.09	
14	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Окуриаши хараи.	1,5	03.10	
15	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Тай отоси.	1,5	05.10	
16	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Хараи гоши.	1,5	07.10	
17	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (2-я группа, Дай никио). Учи мата.	1,5	10.10	
18	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Косото гакэ.	1,5	12.10	
19	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Цури гоши.	1,5	14.10	
20	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Йоко Отоси.	1,5	17.10	
21	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков	1,5	19.10	



	(тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Аши гурума.			
22	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Хане гоши.	1,5	21.10	
23	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Хараи цурикоми аши.	1,5	24.10	
24	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Томоз наге.	1,5	26.10	
25	Соревновательная подготовка. Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (3-я группа, Дай санке). Ката гурума.	1,5	28.10	
26	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Суми гаеши.	1,5	31.10	
27	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Тани Отоси.	1,5	02.11	
28	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Хане Макикоми.	1,5	04.11	
29	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Сукуи наге.	1,5	07.11	
30	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Уцури гоши.	1,5	09.11	
31	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). О гурума.	1,5	11.11	
32	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника	1,5	14.11	

	бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Сото макикоми.			
33	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (4-я группа, Дай йонке). Уки отоси.	1,5	16.11	
34	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Осото гурума.	1,5	18.11	
35	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Уки ваза.	1,5	21.11	
36	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Круговая тренировка.	1,5	23.11	
37	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Йоко вакарэ.	1,5	25.11	
38	Соревновательная подготовка.	1,5	29.11	
39	Психологическая подготовка. Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Йоко гурума.	1,5	30.11	
40	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Уширо гоши.	1,5	02.12	
41	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Ура наге.	1,5	05.12	
42	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Суми отоси.	1,5	07.12	
43	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (5-я группа, Дай гоке). Йоко гаке.	1,5	09.12	
44	Упражнения по специальной	1,5	12.12	

	физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Оби отоси.			
45	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Сеой отоси.	1,5	14.12	
46	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Яма араши.	1,5	16.12	
47	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Осото отоси.	1,5	19.12	
48	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Хикикоми гаеши.	1,5	21.12	
49	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Даки Вакарэ.	1,5	23.12	
50	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Тавара гаеши.	1,5	26.12	
51	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Хабукарета ваза). Учи макикоми.	1,5	28.12	
52	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Мороте гари.	1,5	30.12	
53	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Кучики таоши.	1,5	09.01	
54	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Кибису гаеши.	1,5	11.01	
55	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Учи мата	1,5	13.01	

	сукаши.			
56	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Цубаме гаеши.	1,5	16.01	
57	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Коучи гаеши.	1,5	18.01	
58	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Оучи гаеши.	1,5	20.01	
59	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Осото гаеши.	1,5	23.01	
60	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Хараи гоши гаеши.	1,5	25.01	
61	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Учи мата гаеши.	1,5	27.01	
62	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Хане гоши гаеши.	1,5	30.01	
63	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Кани басами.	1,5	01.02	
64	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Осото макикоми.	1,5	03.02	
65	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Кавадзу гакэ.	1,5	06.02	
66	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Хараи макикоми.	1,5	08.02	
67	Упражнения общей физической подготовке (ОФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Учи мата макикоми.	1,5	10.02	
68	Техника бросков (тейкдауны). Броски	1,5	13.02	

	из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Содэ цурикоми гоши.			
69	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Круговая тренировка.	1,5	15.02	
70	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Иппон сеой наге.	1,5	17.02	
71	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Оби тори гаеши.	1,5	20.02	
72	Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Коучи макикоми.	1,5	22.02	
73	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника бросков (тейкдауны). Броски из Кодокан дзюдо. Наге-ваза. (Синмэйсе но ваза). Даки эйдж .	1,5	24.02	
74	Психологическая подготовка.	1,5	27.02	
75	Тактическая подготовка. Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Кеса-гатаме.	1,5	01.03	
76	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Ката-гатамэ.	1,5	03.03	
77	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Камисихо-гатаме.	1,5	06.03	
78	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Йоко-сихо-гатаме.	1,5	08.03	
79	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Тейт-сихо-гатаме.	1,5	10.03	
80	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Кузурэ-кеса-гатаме.	1,5	13.03	
81	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза.	1,5	15.03	

	Удержание (Осаекоми-ваза). Уки-гатаме.			
82	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Ура-гатаме.	1,5	17.03	
83	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удержание (Осаекоми-ваза). Уширо-кеса-гатаме.	1,5	20.03	
84	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Намидзюдзи-дзиме.	1,5	22.03	
85	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Круговая тренировка.	1,5	24.03	
86	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Гьяку-дзюдзи-дзиме.	1,5	27.03	
87	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Ката-дзюдзи-дзимэ.	1,5	29.03	
88	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Хадака-дзимэ.	1,5	31.03	
89	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Окури-эри-дзиме.	1,5	03.04	
90	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Ката-хадзиме.	1,5	05.04	
91	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). До-дзиме.	1,5	07.04	
92	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Соде-гурума-дзиме.	1,5	10.04	
93	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Ката-тэ-дзимэ.	1,5	12.04	
94	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Ре-тэ-дзиме.	1,5	14.04	

95	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Цуккоми-дзиме.	1,5	17.04	
96	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Удушающие (Симе-ваза). Санкаку-дзиме.	1,5	19.04	
97	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-гарами.	1,5	21.04	
98	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хишиги-дзюдзи-гатаме.	1,5	24.04	
99	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хисиги-удэ-гатаме.	1,5	26.04	
100	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хисиги-хиза-гатаме.	1,5	28.04	
101	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хишиги-ваки-гатаме.	1,5	01.05	
102	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хишиги-хара-гатаме.	1,5	03.05	
103	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Аши-гарами.	1,5	05.05	
104	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хишиги-аши-гатаме.	1,5	08.05	
105	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Круговая тренировка.	1,5	10.05	
106	Техника борьбы (грэпплинг). Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хисиги-те-гатаме.	1,5	12.05	
107	Контроль освоения программы (физическая подготовка). Упражнения по специальной физической подготовке (СФП). Техника борьбы (грэпплинг).	1,5	15.05	

	Катамэ-ваза. Болевые приемы (Кансэцу-ваза). Удэ-хишиги-санкаку- гатаме.			
108	Контроль освоения программы (техническая подготовка).	1,5	17.05	