

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «КРДДТ»
Протокол № 1 от 08.09.2025

Утверждено:
Директор МБУ ДО «КРДДТ»
_____ Гончар О.Г.

Приказ № 20 от 08.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**«Дзюдо»
3 группа**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:
Галенковская Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2025 год

Содержание

Паспорт программы _____	3
Пояснительная записка _____	4
Календарный учебный график _____	7
Учебный план _____	7
Рабочие программы _____	8
Организационно-педагогические условия _____	10
Формы аттестации _____	11
Оценочные материалы _____	12
Календарно - тематическое планирование _____	13

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Общеразвивающая
Учреждение реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Копьёвский районный Дом детского творчества»
Составитель	Галенковская Надежда Сергеевна
Возраст обучающихся	8-9 лет
Срок реализации	1 год
Наполняемость группы	10-12 человек
Цель программы	разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе дзюдо
С какого года реализована программа, когда были утверждены новые программы	2025
Использование технического дистанционного элект. обучения	
Наличие внешних рецензий(для авторской программы)	

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Данная программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей; имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к борьбе дзюдо.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в том, что она представляет начальный курс обучения борьбе дзюдо в условиях учреждения дополнительного образования. Программа развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность и способствует пропаганде физической культуры и спорта, повышению эффективности воспитательной деятельности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте 8-9 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике. Набор в группу осуществляется путем регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (законных представителей) в соответствии с

локальным актом «Правила приема обучающихся». Прием детей проводится в начале учебного года. Однако, это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении всего учебного года.

Возраст обучающихся: 8-9 лет.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 144 ч.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется составом 10-12 человек, что позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Состав группы - постоянный. В группу принимаются мальчики и девочки 8-9 лет.

Состав группы: 10-12 человек.

Режим занятий: продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Программа рассчитана на 1 год и составляет 144 часа, 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа). Продолжительность учебного года - 36 недель.

Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе дзюдо.

Задачи программы:

обучающие:

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

развивающие:

- развивать познавательный интерес к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

- развивать физические качества дзюдоистов: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и равновесие;

воспитательные:

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала дети будут знать и научатся:

Обучающиеся будут знать:

- значение утренней гимнастики и правил личной гигиены;
- историю первых соревнований по дзюдо, зарождение дзюдо в России;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- термины и команды дзюдо, квалификационную программу поясов по дзюдо;
- правила подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества и формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- выполнять строевые команды, метание мяча;
- передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- выполнять акробатические элементы (кувырки, перекаты, переворот боком, стойку на лопатках);
- выполнять технику падений, самостраховки;
- выполнять броски в стойке и удержания в партере;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма освоения	очная
Количество обучающихся	10-12 человек
Начало учебного года	04.09.2025г.
Окончание учебного года	30.05.2026г.
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	144ч
Режим работы объединения	четверг 17.10-18.40, суббота 12.00 - 13.30
Продолжительность занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	2
Промежуточная аттестация, аттестация по завершению программы	декабрь, май
Работа на каникулах в обычном режиме объединения	

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо.	8	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	56	2	54	
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	
4.	Промежуточная аттестация Контрольные занятия	4	2	2	Тестовые задания, практические задания
5.	Техническая и тактическая подготовка	40	4	36	
6.	Аттестация по итогам завершения программы	4	2	2	Тестовые задания, Сдача контрольных нормативов (зачет/незачет)
	Итого:	144	16	128	

Рабочие программы

Рабочая программа к разделу «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо»

Теория: Техника безопасности на занятиях дзюдо. Значение утренней гимнастики. Личная гигиена. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием. Причины и предупреждение травм. Значение и содержание врачебного контроля, порядок его осуществления.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

Правила безопасного поведения на спортивных площадках и зале дзюдо.

Рабочая программа к разделу «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений по ОФП.

Практика: строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.

Ходьба в приседе, спортивным шагом.

Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команд.

Непрерывный бег до 6-8мин.

Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.

Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.

Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.

Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

Рабочая программа к разделу «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений по СФП.

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.

Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от

татами из упора лежа, напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

Рабочая программа по разделу «Промежуточная аттестация»

Диагностические задания: Тестовые задания. Промежуточная аттестация по итогам учебного полугодия.

Теория: тестирование

Практика: практические задания

Рабочая программа к разделу «Техническая и тактическая подготовка»

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Травмы и их причины. Характеристика удержаний. Характеристика бросков. Объяснение выполнения приемов путем наглядной демонстрации броска педагогом, с уточнением возможных ошибок и разъяснением вариантов их избегания.

Практика: Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: вне захвата, вплотную, дальняя, средняя.

Передвижения: вперёд, назад, вправо, влево, вправо-вперёд, вправо-назад, влево-вперед, вправо-назад.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные; рукава и пояса сзади, рукава и туловища.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.

Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперек; удержание сверху, уходы от удержания сверху; удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны головы.

Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя.

Броски: задняя подножка, отхват, бросок через бедро.

Простейшие формы борьбы:

- выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);
- выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);
- перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав;
- выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав;
- выведение из равновесия в стойке.

Рабочая программа по разделу

«Аттестация по итогам завершения программы»

Диагностические задания: Тестовые задания. Аттестация по итогам завершения программы.

Теория: тестовые задания.

Практика: сдача контрольных нормативов (зачет/незачет)

Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а также создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка и индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Кадровое обеспечение: реализация образовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Организационные условия: непрерывное обучение в ходе всего курса.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В процессе проведения занятий с детьми соблюдаются требования к условиям организации занятий. В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, перекладина, канат) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Помещение чистое, светлое, проветриваемое; освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков.

Виды, формы и критерии аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в виде промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы.

Проверка и мониторинг результатов освоения программы детьми осуществляется путем проведения тестовых заданий и практического задания в форме сдачи контрольных нормативов (зачет/незачет).

Оценочные материалы

Оценочные материалы указаны в приложении.

- **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитический материал; журнал посещаемости; материалы практических заданий; фото, отзыв детей и родителей, грамота, свидетельство (сертификат), статья и др.;
- **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** протокол по итогам проведения аттестации, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование и др.;

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Базовый уровень (8-9 лет)

144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа (72 занятия)

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	2	04.09.25		
2	Значение утренней гимнастики. Личная гигиена	2	06.09.25		
3	Общая физическая подготовка дзюдоиста	2	11.09.25		
4	Общая физическая подготовка дзюдоиста	2	13.09.25		
5	Упражнения для развития общих физических качеств	2	18.09.25		
6	Упражнения для развития общих физических качеств	2	20.09.25		
7	Контрольное занятие	2	25.09.25		
8	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2	27.09.25		
9	Подвижные игры	2	02.10.25		
10	Строевые команды	2	04.10.25		
11	Бег с изменением скорости, непрерывный бег	2	09.10.25		
12	Прыжки с поворотами, напрыгивания на гимнастическую скамейку	2	11.10.25		
13	Прыжки в длину с места	2	16.10.25		
14	Прыжки на скакалке	2	18.10.25		
15	Спортивные игры	2	23.10.25		
16	Лазанье по гимнастической стенке	2	25.10.25		
17	История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России	2	30.10.25		
18	Лазанье по канату	2	01.11.25		
19	Лазанье по канату	2	06.11.25		
20	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту	2	08.11.25		
21	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты)	2	13.11.25		
22	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)	2	15.11.25		
23	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)	2	20.11.25		
24	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	2	22.11.25		

25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	27.11.25		
26	Упражнения для развития силовой выносливости	2	29.11.25		
27	Термины и команды по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо.	2	04.12.25		
28	Подвижные игры	2	06.12.25		
29	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	2	11.12.25		
30	Самостраховка: перекаты в группировке, кувырок вперед через правое и левое плечо	2	13.12.25		
31	Самостраховка: напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска	2	18.12.25		
32	Самостраховка: падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом	2	20.12.25		
33	Контрольное занятие	2	25.12.25		
34	Имитационные упражнения без партнера	2	27.12.25		
35	Имитационные упражнения без партнера	2	15.01.26		
36	Имитационные упражнения с партнером	2	17.01.26		
37	Имитационные упражнения с партнером	2	22.01.26		
38	Причины и предупреждение травм. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки.	2	24.01.26		
39	Спортивные игры. Игры с элементами дзюдо	2	29.01.26		
40	Характеристика удержаний и бросков	2	31.01.26		
41	Стойка дзюдоиста. Дистанция	2	05.02.26		
42	Передвижения. Захваты	2	07.02.26		
43	Выведение из равновесия	2	12.02.26		
44	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку	2	14.02.26		
45	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку	2	19.02.26		
46	Удержание поперек, уходы от удержания поперек	2	21.02.26		
47	Удержание поперек, уходы от удержания поперек	2	26.02.26		
48	Удержание сверху, уходы от удержания сверху	2	28.02.26		
49	Удержание сверху, уходы от удержания сверху	2	05.03.26		
50	Удержание со стороны головы, уходы	2	07.03.25		
51	Удержание со стороны головы, уходы	2	12.03.26		
52	Подвижные игры	2	14.03.26		
53	Перевероты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя	2	19.03.26		

54	Задняя подножка	2	21.03.26		
55	Задняя подножка	2	26.03.26		
56	Отхват	2	28.03.26		
57	Упражнения для развития силовой выносливости	2	02.04.26		
58	Метание набивного мяча	2	04.04.26		
59	Имитационные упражнения с набивным мячом	2	09.04.26		
60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	11.04.26		
61	Прыжки на скакалке	2	16.04.26		
62	Бросок через бедро	2	18.04.26		
63	Бросок через бедро	2	23.04.26		
64	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	2	25.04.26		
65	Игры с элементами дзюдо	2	30.04.26		
66	Упражнения для развития общих физических качеств	2	07.05.26		
67	Метание малого мяча на дальность	2	14.05.26		
68	Контрольное занятие	2	16.05.26		
69	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2	21.05.26		
70	Спортивные игры	2	23.05.26		
71	Спортивные игры	2	28.05.26		
72	Подвижные игры	2	30.05.26		

ПРОТОКОЛ*сдачи контрольных нормативов для группы №3 «Дзюдо»*

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м. (сек)	Челночный бег 3х10м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	6-минутный бег	наклон в перед из положения стоя	подтягивание	Примечание

Педагог дополнительного образования _____ Н.С. Галенковская

Заместитель директора по УВР _____

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Оценка	Возраст, лет мальчики/девочки											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, сек	5	5.6/5.7	5.5/5.6	5.4/5.5	5.1/5.3	5.0/5.2	5.0/5.1	4.9/5.0	4.8/5.0	4.7/4.9	4.5/4.9	4.4/4.8	4.3/4.7
	4	6.0/6.1	5.9/6.0	5.8/5.9	5.5/5.7	5.4/5.6	5.3/5.4	5.2/5.3	5.1/5.2	5.0/5.2	4.7/5.0	4.6/5.0	4.5/5.0
	3	6.4/6.8	6.3/6.6	6.2/6.4	5.9/6.2	5.8/6.0	5.7/5.9	5.6/5.8	5.5/5.7	5.4/5.6	5.1/5.4	4.9/5.3	4.8/5.3
Челночный бег 3х10 м, сек	5	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2	6.6/7.0
	4	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2
	3	9.2/9.6	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4
Прыжок в длину с места, см	5	120/110	130/120	145/130	155/140	165/155	170/160	185/170	190/180	205/190	215/195	225/200	235/205
	4	110/100	120/110	135/120	145/130	155/140	160/150	175/155	180/165	195/175	205/180	215/185	225/195
	3	100/90	110/100	125/110	135/120	145/130	150/140	165/150	170/160	185/170	195/175	205/180	215/190
Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во	5	9/5	10/6	11/7	12/8	13/9	14/10	16/11	18/12	20/13	22/14	24/15	26/16
	4	7/4	9/5	9/6	10/7	11/8	13/9	15/10	14/11	16/12	18/13	20/14	22/15
	3	4/3	5/4	7/5	8/6	9/7	10/8	14/9	12/10	14/11	16/12	18/13	20/14
Подтягивание в висе лёжа (девочки), кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во	5	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек, кол-во	5	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21	24/22	25/23
	4	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
	3	9/7	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20

Обучающиеся, получившие результаты ниже низкого уровня получают незачет.
 обучающиеся, получившие результаты выше низкого уровня получают зачет.

Задание по теме: «История развития дзюдо».

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа — дзюдо. «Дзю» — значит мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо — Кодокан (дом постижения пути). В 1909 г. Дзигаро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом. Профессор Кано закончил базирование техники дзюдо в 1887 г. а сформированная система была завершена к 1922 г.— 40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года. В 1883 г. Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м — судейские правила в соревнованиях.

В [России](#) до 1914 года дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приёмы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в [Петербургской полицейской](#) школе с 1902 года. Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке.

При жизни Ощепков очень много сделал для популяризации дзюдо. Занимаясь в основном практическим дзюдо, он имел много теоретических разработок, но все рукописи в день ареста исчезли. После смерти Ощепкова его ученики и соратники, страстные пропагандисты дзюдо, были вынуждены, используя свои знания о дзюдо, создать другой вид борьбы. В процессе «перелицовывания» дзюдо были изменены правила, форма одежды, а самое главное, исчез дух дзюдо. С введением в технику дзюдо всевозможных

приемов из разных видов борьбы (что тогда считалось обогащением) родилась другая, вольная борьба, а затем и самбо.

В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. Это был большой успех советских атлетов, любящих и умеющих бороться.

Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира. Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году. На [Олимпийских играх 1988 года](#) впервые были проведены женские показательные выступления по дзюдо, а спустя 4 года соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних [Олимпийских игр 1992 года](#) в [Барселоне](#). В нашей стране женское дзюдо было разрешено в 1986 г.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Тестовые вопросы по теме: «История развития дзюдо».

Задание : 1.Прочитайте вопрос .2.Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный .3.Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

1. Что дословно обозначает «дзюдо»?
 - А) Небесный путь
 - Б) Мягкий путь
 - В) Путь воина
2. В какой стране зародилось дзюдо?
 - А) Китай
 - Б) Япония
 - В) Вьетнам
3. Кто является основоположником дзюдо?
 - А) Дзигоро Кано
 - Б) Морихэй Уэсиба
 - В) Мицуё Маэда
4. Кто был первым из русских пропагандистов дзюдо?
 - А) Антон Гесинк
 - Б) Василий Ощепков

- В) Николай Солодухин
5. С какого года дзюдо известно в России?
- А) 1902
 - Б) 1914
 - В) 1924
6. Где и когда прошел первый чемпионат мира по дзюдо?
- А) 1956 г. в Париже
 - Б) 1952 г. в Токио
 - В) 1960 г. в Берлине
7. В каком году дзюдо было включено в программу Олимпийских игр?
- А) 1964
 - Б) 1952
 - В) 1972
8. Женское дзюдо в России появилось в ...
- А) 1976 г.
 - Б) 1986 г.
 - В) 1990 г.