

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 № 104-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Дзюдо»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 год
Разработчик: Симонов Иван Александрович,
тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. 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 молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, уровень освоения базовый.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения дзюдо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях трехлетней подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного

самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, – это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Отличительные особенности программы - приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

При организации образовательного процесса учитывается, что в объединении могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья. Они постоянно находятся в поле зрения педагога, чтобы ребята могли видеть и слышать его. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой дзюдо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость, патриотизм и многих других средствами борьбы дзюдо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В процессе всего периода занятий по

программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Первый год обучения

Задачи

Обучающие

- Продолжить укреплять здоровье и закаливание.
- Продолжить усваивать и совершенствовать технику борьбы дзюдо: приёмов, защит, комбинаций.
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Развивающие.

- Формирование интереса к целенаправленной длительной спортивной подготовке.

Воспитательные.

- Воспитание физических, моральных и волевых качеств.
- Профилактика асоциальных проявлений.

Планируемые результаты:

Личностные

- Продолжит развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка.
- разовьют нравственные качества: честность, доброжелательность, взаимопомощь,

дисциплинированность.

Метапредметные

- продолжит предлагать помощь;
- продолжит формулировать собственное мнение и позицию;
- продолжит осуществлять взаимный контроль;
- продолжит находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

- продолжит планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- продолжит оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- продолжит применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- продолжит организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- продолжит применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- продолжит владеть специальной терминологией
- укрепить знания по тактике, правилам борьбы дзюдо
- укрепить знания по технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжить взаимодействовать внутри коллектива.

Второй и третий год обучения

Задачи

Обучающие

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Совершенствование техники борьбы дзюдо: приёмов, защит, комбинаций.
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Накопление соревновательного опыта.

Развивающие

- Формирование интереса к целенаправленной длительной спортивной подготовке.
- Развитие специальных физических качеств.
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов)

Воспитательные

- Продолжить воспитание физических, моральных и волевых качеств.
- Продолжить профилактику асоциальных проявлений.

Планируемые результаты:

Личностные

- продолжит развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- продолжит развивать волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.

- продолжит развивать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Учащиеся:

- продолжит предлагать помощь;
- продолжит формулировать собственное мнение и позицию;
- продолжит осуществлять взаимный контроль;
- продолжит находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Учащиеся:

- продолжит планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- продолжит оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- продолжит применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- продолжит организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- продолжит применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- продолжит владеть специальной терминологией
- укрепить знания по тактике, правилам борьбы дзюдо
- укрепить знания по технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжить взаимодействовать внутри коллектива.

После освоения программы третьего года обучения, учащиеся будут знать полный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений, комплекс тактико-технических упражнений. Научатся основам ведения борьбы. На практике применяют теоретические знания, соблюдают технику безопасности, правильно взаимодействуют с товарищами и соперниками на соревновании, самостоятельно делают зарядку. Учащиеся смогут сформировать потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в городских и международных, а также разрядных соревнованиях и показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Базовый уровень (42 недели)			
Срок обучения	1 год	2 год	3 год

	обучения	обучения	обучения
Возраст	от 8 до 18 лет		
Число обучающихся в группе	12-20 чел		
Количество часов в неделю	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч	252ч	252ч
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество занятий в год	84	126	126

- **Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек, 5-ый год обучения 8-15 человек Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Срок обучения. Программа рассчитана на 3 года, 42 учебных недели.

Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдыхи досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы дзюдо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

Формы контроля и аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в апреле-мае. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение №2), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации и	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ	Высокий Средний Низкий

	программы			уровня подготовки, рекомендации	
--	-----------	--	--	------------------------------------	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- соревнования внутри групп по физической и технико-тактической подготовке;
- соревнования различного уровня (районные, городские, межрегиональные и т.д.)

Критерии освоения технических и тактических действий.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно (не зачет)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо (зачет)	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично (зачет)	Назвал и выполнил без ошибок

Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, Беседа
2.	Подвижные игры	14	1	13	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого		168			

Содержание программы

После освоения программы второго года обучения, учащиеся будут знать комплекс тактико-технических упражнений, уметь применять теоретические знания на практике, соблюдать технику безопасности. Учащиеся физически более развиты.

Второй год обучения заканчивается переводным зачетом.

В процессе занятий средства, вводимые в тренировку, постепенно усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в спортивной борьбе. Увеличивается количество повторений упражнений за одно и то же время. Интенсивно совершенствуется быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств. На втором году обучения продолжается совершенствование технических действий, изученных на первом году обучения.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении. На втором году обучения занятие носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в городских, российских и международных соревнованиях различного уровня.

Вводное занятие.

Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения дзюдо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени. Беседа.

Темы для обсуждения.

ТЕМА 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

ТЕМА 2. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3. Борьба дзюдо в Российской Федерации.

ТЕМА 4. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.

ТЕМА 5. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

ТЕМА 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

ТЕМА 7. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

ТЕМА 12. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований.

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

1. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается

по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раззаставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются отгеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги

прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации

движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку;

вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Техническая подготовка.

Теория:

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка)

Практика:

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.
- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.
- Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)
- Усилия противника: напор, тяга.
- Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.
- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.
- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках
- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – NageWaza

1. Бросок через голову подсадом голенью
2. Подножка назад седом (подсадка)
3. Бросок через плечо с колена
4. Передний переворот
5. Обратный бросок через бедро
6. Выведение из равновесия
7. Боковой переворот

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху
3. Удушающий ногами с захватом руки и головы
4. Борьба в партере
5. Борьба в партере с применением болевых
6. Перевороты. Болевые.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка подотставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю

татами.

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Круговая тренировка.

- **Развитие специальной выносливости дзюдоистов.**

- **Комплекс упражнений №1**

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед. Станция 2. Передвижение в двухметровой зон татами. Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера. Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад. Станция 5. Падения на живот, кувырком. Станция 6. Забегания на мосту.

- **Развитие силовых способностей дзюдоистов.**

- **Комплекс упражнений № 2**

Станция 1. Отжимания. Станция 2. Выпрыгивания из приседа. Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть. Станция 4. Накаты в упоре головой в татами. Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях. Станция 6. Приседания. Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы. Станция 8. Полумосты.

Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

Соревновательная подготовка.

Теория.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока потемам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

Контрольное занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической подготовке.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
2.	Подвижные игры	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	22	1	21	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	32	3	29	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	60	2	58	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	54	3	51	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	8	1	7	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	20	1	19	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	-
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого		252			

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, беседа
2.	Подвижные игры	16	1	15	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	36	1	35	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	64	7	57	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	62	6	56	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	24	1	23	Наблюдение, беседа
8.	Соревновательная подготовка	40	1	39	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	-
10.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
Итого:		252			

Содержание программы

Начиная со 2-го года обучения процесс подготовки юных борцов, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий, возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества учащихся (интервальный бег и бег на короткие дистанции, упражнения с отягощениями, прыжки, многоскоки, спортивные игры). В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

На 3-ем году обучения занятие носит более выраженный характер тренировки, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

Вводное занятие.

Теория.

Техника безопасности на занятии, соревновании, на транспорте. Участие в соревнованиях. Форма, дисциплина,

Теоретический материал.

ТЕМА 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

ТЕМА 2. Развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3. Борьба дзюдо в Российской Федерации.

ТЕМА 4. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.

ТЕМА 5. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

ТЕМА 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

ТЕМА 7. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

ТЕМА 12. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований.

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. **Практика.** Правила борьбы.

Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает

тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после

вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раззаставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера

— перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом,

переход с шагана бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги

прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями

туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию

двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедрах; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через

стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Техническая подготовка. Теория:

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

Практика:

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.
- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.
- Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)
- Усилия противника: напор, тяга.
- Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.
- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.
- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи
2. Бросок через бедро захватом за пояс
3. Боковая подножка (седом) с падением
4. Бросок через голову в сторону
5. Подсад голенью
6. Передняя подсечка под отставленную ногу
7. Бросок через голову
8. Мельница

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Удушающий предплечьем спереди
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх
3. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
4. Узел поперек
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю

татами.

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Круговая тренировка.

- **Развитие специальной выносливости дзюдоистов.**
- **Комплекс упражнений №1**

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед. Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами. Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера. Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад. Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

- **Развитие силовых способностей дзюдоистов.**
- **Комплекс упражнений № 2**

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа. Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях. Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

- Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

Соревновательная подготовка.

Теория.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке. Подведение итогов соревнований за три года.

Организационно-педагогические условия реализации программы Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

используются методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.
- Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 2 академических часа

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1 Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: - время; - количество повторений; - количество раз и т.п.	Для всех частей занятия:инвентарь и рекомендации.
2 Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
3 Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

Методика обучения приёмам

Наиболее распространённой формой практических занятий в секции дзюдо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических

приёмов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приёмов, комбинаций, технических действий, повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности квалификационных турниров для начинающих самбистов.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих – тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приёма и упражнения, и их значение для каждого занимающегося. Занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, на долго запоминающееся представление о приёме. Приём следует показывать так, чтобы занимающиеся видели основные движения.

Примерная схема изучения приёмов

Назвать приём.

Обосновать приём, рассказать о его значении в комплексе приёмов.

Показать приём в темпе – наглядно, чётко, образцово.

Показать приём в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.

Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приёма.

Обратить внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приёма.

Составить пары и приступить к изучению приёма.

Изучение приёма следует начать с его выполнения без сопротивления партнёра и без передвижения по ковру.

Выполнять движение по ковру с сопротивлением партнёра.

Организационно-методические указания к изучению приёмов самостраховки

При выполнении приёмов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнёром болевого приёма и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приёмов самостраховки и страховки необходимо за счёт специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приёмов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и лёгких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнёра, на вставленную руку и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приёмов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе дзюдо и используются в

учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приёмами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приёмов дзюдо. Ни направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.

Последовательность обучения

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приёмам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнёр после броска;
- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки.

Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединённых в группы, сходные по технике движений.

Перекаты – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.

Общие требования охраны труда

Для занятий по программе спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Воспитанники должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время тренировки;

Требования безопасности во время тренировки:

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия занятия;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

Упражнения с мячом, во время проведения спортивных игр, обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При проведении поединков необходимо:

- изучить внешние условия проведения поединка: зал, качество татами, температура, освещенность;
- выявить особенности партнеров в поединках: высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики;
- выбрать способы отдыха обучающихся: увеличение дистанции, освобождение от захвата, проведение бросков без силы, переключение нагрузки на другие группы мышц, защита позой и др.;
- искать выход из внезапного изменения обстановки во время поединка.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Условия реализации программы

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, восстановительный центр (сауна), спортивную форму (кимоно), спортивный зал, татами и др. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/ п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество о изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Литература

1. «Техника дзюдо» Тадао Отаки Донн Ф. Дрэгер. г., Издательство «Фаир Пресс» 2018г.
2. «Дзюдо» В.В. Антонов. Санкт-Петербург, 1998 г.
3. «Искусство ближнего боя», 1,2 книга С. Иванов-Катанский, Москва ГТП МКЦ ТОО «Корум», 1994 г.
4. «Дзюдо, говорящие по японски. Всё о бросовой технике – наге-ваза», учебное пособие, К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова, Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г.
5. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1992 г.
6. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. В.Г. Манолаки, Издательство Санкт-Петербургского университета, 1993 г.
7. Школа мастерства борьбы дзюдо в России. Ю.Г. Фёдоров, Санкт-Петербург, 2004 г.
8. Боевой дух дзюдо. Ясухира Ямасита. Издательство «Фаир Пресс», Москва, 2004 г. «Физкультура и спорт», 1998 г.
9. Выносливость борцов. А.А. Щепилов, В.П. Климин, Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г.
10. Борьба дзюдо. Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Военное издательство Министерства обороны России, Москва, 2016 г.
11. Дзюдо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйгминаст,

Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.

12. Борьба дзюдо. А. Харлампов. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2004г.

13. Физическая подготовка борца. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Издательство «Олимпийская литература», Украина, 2004

14. Основы силовой подготовки юношей. В.Н. Курьсь. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004

14. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. В.М. Зацюрский. Издательство «Спорт без границ», 2009 г.

15. И были схватки боевые...» М.Н. Лукашёв, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.

16. Методические пособия, анкеты, раздаточный материал.

Видеоматериалы:

1. Техника борьбы в стойке. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.

2. Техника борьбы лёжа. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.

3. Борьба лёжа. Семинар заслуженного тренера России Владимира Ельчинова. Италия, 1997г., Студия «Каллиста», 2002 г.

4. «Ne-waza. Nage-waza». Техника. Методика. Правила. Соревнования. Студия «Каллиста», 2002 г.

5. Мир дзюдо. Чемпионат Мира в Японии, 1995 г.

6. Архивы мирового дзюдо. Пекин., 2008 г.

7. Чемпионат Европы, Лиссабон, Португалия. 2008 г.

8. Видеозаписи соревновательных и учебных схваток воспитанников секции борьбы дзюдо (личный архив Солдатова Н.В.) Демонстрационный материал:

Плакаты, фотографии, схемы.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования Вятскополянского района

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ

3. Сайт Всероссийской федерации футбола

4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	П
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	2	1	1		

3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	2	1	1		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	2	1	1		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	2	1	1		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами.	2		2		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2	1	1		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2	1	1		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	2	1	1		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо.	2	1	1		
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. противника. Изучение и закрепление броска – «зацеп снаружи».	2	1	1		
12.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2		2		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2		2		

14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2		2		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи»	2		2		
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	2		2		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2		2		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2		2		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс.	2		2		
20.	Соревновательная подготовка.	2		2		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	2		2		
22.	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	2		2		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2		2		

24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом»	2		2		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		2		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	2		2		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2		2		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		2		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	2	1	1		
30.	Соревновательная подготовка.	2		2		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	2		2		
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2		2		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу»	2		2		
35.	Соревновательная подготовка.	2		2		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2		2		

37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «Мельница»	2		2		
38.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2	1	1		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро» Удушающие приемы.	2		2		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	2		2		
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	2		2		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	2		2		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2		2		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	2		2		
46.	Соревновательная подготовка.	2		2		
47.	Соревновательная подготовка.	2		2		

48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	2		2		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	2		2		
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевероты. Болевые приемы.	2		2		
52.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переверот».	2		2		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	2		2		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.	2		2		
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2		2		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Спортивные игры.	2		2		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2		2		
58.	Соревновательная подготовка..	2		2		
59.	Соревновательная подготовка..	2		2		

60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых	2		2		
61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	2		2		
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	2		2		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	2		2		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2		2		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	2		2		
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2		2		
69.	Общая физическая подготовка.. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2		2		

70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	2		2		
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2		2		
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2		
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2		
75.	Соревновательная подготовка.	2		2		
76.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере..	2		2		
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2		2		
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		2		
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2		2		
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		2		
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2		2		

82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2		2		
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости.	2		2		
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		2		
85.	Соревновательная подготовка.	2		2		
86.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		2		
87.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере..	2		2		
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	2		2		
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2	1	1		
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2		
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	2		2		

94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2		
95.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2		
96.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. Проход ног.	2		2		
97.	Соревновательная подготовка.	2		2		
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2		2		
99.	Соревновательная подготовка.	2		2		
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2		
101.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		
102.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2		2		
103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств.	2		2		
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2		
105.	Соревновательная подготовка	2		2		
106.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку..	2		2		
108.	Контрольное занятие	2		2		
Итого		216	13	203		

Календарно-тематическое планирование 2, 3-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие.	2	1	1		
	Инструктаж по ТБ					
2.	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	3	1	2		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	3	1	2		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	2	1	1		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	3	1	2		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	3		3		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2	1	1		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	3	1	2		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Поддача команд.	3	1	2		

10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка. Изучение правил борьбы дзюдо.	2	1	1		
11.	Соревновательная подготовка.	3		3		
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение броска – «подсадка».	3		3		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2		2		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	3		3		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «подсадка»	3		3		
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	2		2		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	3		3		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	3		3		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.	2	1	1		

20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	3		3		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	3		3		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	2		2		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.	3		3		
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3		3		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		2		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	3		3		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	3		3		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		3		
29.	Соревновательная подготовка.	3		3		

30.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3		3		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	2		2		
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	3		3		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	3		3		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска	2		2		
	«подножка назад седом (подсадка)					
35.	Соревновательная подготовка.	3		3		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3		3		
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2		2		
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	3		2		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	3	1	2		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	2		2		

41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	3		3		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	3	1	2		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2		2		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3	1	2		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	3		3		
	Тактика участия в соревнованиях					
46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2		2		
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	3	1	2		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3		3		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		

50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	3		3		
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	3		3		
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2		2		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	3	1	2		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия.	3	1	2		
	Борьба в стойке.					
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2		2		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	3		3		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	3		3		
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	2		2		

59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	3		3		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке..	3		3		
61.	Соревновательная подготовка.	3		3		
62.	Соревновательная подготовка..	3		3		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	2	1	1		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	2	1	1		
	Освобождение от захвата, уход с удержания.					
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		3		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	3	1	2		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	2		2		

68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	3		3		
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	3		3		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	3		3		
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	3		3		
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2	1	1		
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.	3		3		
	Закрепление приемов борьбы лежа. Развитие «борцовской» выносливости					
75.	Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях.	3		3		
76.	Соревновательная подготовка..	3		3		
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2		2		

78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3		3		
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2		2		
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3		3		
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	3		3		
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2		2		
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития илы, выносливости, ловкости.	3		3		
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	3		3		
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	2		2		
86.	Соревновательная подготовка.	3		3		
87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	3		3		
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2	1	1		

89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3	1	2		
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа.	3		3		
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2		
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	3		3		
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	3		3		
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. Проход ног.	2		2		
95.	Соревновательная подготовка.	3		3		
96.	Соревновательная подготовка.	3		3		
97.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2		2		

	Общая физическая подготовка.					
99.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	3		3		
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2		

101.	Соревновательная подготовка. Кубок Победы. Просмотр соревнований.	3		3		
102.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3		3		
103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2		
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3		3		
105.	Соревновательная подготовка.	3		3		
106.	Соревновательная подготовка.	2		2		
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3		3		
108.	Контрольное занятие	3		3		
Итого		252				

Зачетная ведомость
сдачи нормативов общей физической и специальной физической
подготовки группа I –го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4x8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

Зачетная ведомость
сдачи нормативов общей физической и специальной физической
подготовки группа II- го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4x8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через плечо с колен	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

Зачетная ведомость
сдачи нормативов общей физической и специальной физической
подготовки группа III- го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
Прыжок в длину с места			
Подтягивание на перекладине за 30 с			
Подъем туловища, лежа на спине за 30 с			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с			
	Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)		
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
Бросок через голову			
Бросок посадка			
Броски манекена			

**Контроль развития физических качеств
дзюдоистов(зачетные требования)
год обучения**

I

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	20
Спортивная борьба	Быстрота	10 бросков манекена через спину на время (60 с)	15	12
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5	6
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7

**Контроль развития физических качеств
дзюдоистов(зачетные требования)
год обучения**

II

Вид	Развиваемое	Упражнения	
-----	-------------	------------	--

двигательной деятельности	физическое качество		До	До	Св.
			50кг	60 кг	60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	18	14
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу. (кол-во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	3	7	2
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (40 с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

**Контроль развития физических качеств
дзюдоистов(зачетные требования)
год обучения**

III

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	До	До	Св.
			50кг	60 кг	60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13

Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	18	14
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8