

Отдел образования Администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«Рекомендовано»:

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 3

от « 24 » 04 2024 г.

«Утверждаю»:

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № 58 МБУДО
ДООСЦ
от « 25 » 04 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный дзюдоист»
секции дзюдо
(продвинутый уровень)**

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор:

Петросян Армен Овикович

тренер – преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя – 2024г.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка. - Направленность программы - Актуальность программы - Отличительные особенности - Возраст детей - Объём и срок освоения программы - Формы обучения - Режим занятий	3-5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы Учебно-тематический план 1,2,3,4 года обучения	7 7-36
1.4.	Планируемые результаты - Требования к знаниям и умениям - Компетенции и личностные качества - Личностные, метапредметные и предметные результаты	37-39
2.1.	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» Календарный учебный график 1 года обучения, 2 года обучения, 3 года обучения, 4 года обучения	40-61
2.2.	Условия реализации программы - Материально – техническое обеспечение - Информационное обеспечение - кадровое обеспечение	62
2.3.	Формы аттестации - Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов - Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	62
2.4.	Оценочные материалы	63
2.5.	Методические материалы	65-68
2.6.	Список литературы	69
2.7.	Приложение Рабочая программа воспитания	71-77

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный дзюдоист» (далее программа) - по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению - специальной; по форме организации - групповой; по времени реализации – 4 года.

Данная программа направлена на охрану и укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники подвижных игр; воспитание трудолюбия.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО «ДООСЦ».

Новизна представленной программы состоит в том, что с первых занятий вводится практическая часть, используя методический прием «забегания вперед», что приводит к развитию творческого потенциала детей, интереса к занятиям дзюдо. По сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебного плана.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях детского центра, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие учащихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Разработанная методика обучения элементам борьбы дзюдо способствует быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, позволяет раскрыть индивидуальность ребенка, поощряет творческое начало в каждом ученике. Центральной фигурой этого процесса является тренер – преподаватель.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что она разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы для спортивно - оздоровительных групп, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ, но с учётом специфики работы в учреждении дополнительного образования.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы ребенок приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность двигательных навыков и индивидуальное спортивное мастерство.

На занятиях дети знакомятся с такими разделами, как: вводное занятие, формирование двигательных умений и навыков, тренировочные формы соревновательных упражнений, борьба. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 5-17 лет. В группы принимаются школьники, желающие заниматься борьбой дзюдо, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава МБУДО «ДООСЦ» и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп и предусматривает обучение разновозрастных групп детей и подростков.

Объем и срок освоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 216 часов за каждый год обучения, срок освоения – 4 года

Виды занятий: тренировки.

Тренировки носят комплексный характер: подается теоретический и практический материал.

Форма обучения – очная, в условиях ухудшения санитарно – эпидемиологических условий - дистанционное обучение.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах учащихся постоянного состава.

Режим занятий: на 1,2,3,4 году обучения 3 раза в неделю X 2,45.

Итоги обучения по программе: сдача контрольных нормативов.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели:

- обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы, укрепление здоровья детей.

Задачи:

Предметные:

1. Обучать жизненно важным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках, борьбе.
2. Обучать технике спортивного единоборства дзюдо.
3. Обучать самостоятельным способам контроля за физической нагрузкой: страховка и само-страховка, передвижение по татами, повороты туловища, захваты.

Метапредметные:

1. Активизировать двигательную деятельность с общей развивающей направленностью.
2. Совершенствовать физические природные данные.
3. Активно развивать сознание, мышление, самостоятельность.

Личностные:

1. Формировать готовность применять полученные знания и навыки для защиты добра и справедливости.
2. Воспитывать чувство патриотизма и таких нравственных качеств, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство, аккуратность и дисциплинированность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
I	Вводное занятие. История дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся. Гигиена мест занятий. Этикет в дзюдо.	1	1	2	Беседа
II.	Формирование двигательных умений и навыков.	21	65	86	
2.1.	Подводящие ражнения (СПУ) - Круглый присед.	2	6	8	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.2.	Наклонный полуприсед (прогиб).	2	6	8	
2.3.	Наклон.	2	6	8	
2.4.	Выпад в сторону.	2	6	8	

2.5.	Полный присед.	2	3	5	
2.6.	Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2	
2.7.	Стойка на коленях.	2	6	8	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.8.	Кувырок вперед.	2	6	8	
2.9.	Кувырок назад.	2	6	8	
2.9.1.	Кувырок назад через плечо	2	6	8	
2.9.2.	Стойка на голове.	2	6	8	
2.9.3.	Равновесие на одной ноге	1	6	7	
III.	Тренировочные формы соревновательных упражнений.	9	33	46	
3.1.	Стойка(по положению стоп).	1	3	2	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные
3.2.	Стойка (по положению туловища).	1	3	4	
3.3.	Передвижения.	1	3	4	
3.4.	Дистанции.	1	3	4	
3.5.	Повороты с подшагом.	1	3	6	ошибки, грубые ошибки
3.6.	Ньрки.	1	3	6	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
3.8.	Захваты (за кимоно).	1	3	6	
3.9.	Захваты за звенья тела.	1	6	7	
3.9.1.	Удержание сбоку и удержание сбоку с выключением руки.	1	6	7	
IV.	Борьба.	2	26	28	
4.1.	Элементарные формы борьбы.	1	12	11	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
4.2.	В партере.	1	14	15	
V.	Тренировочные формы соревновательных упражнений.	10	48	54	
5.1.	Страховка.	2	10	11	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
5.2.	Удержание сбоку.	2	10	11	
5.3.	Захваты за кимоно.	2	7	8	
5.4.	Переворот с захватом 2-х рук.	1	7	8	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
5.5.	Переворот рычагом.	1	7	8	
5.6.	Выведение партнера из равновесия.	2	7	8	
5.7.	Выполнение контрольных нормативов.	---	4	4	
Всего		43	173	216	

второго года обучения

№ п/п	Разделы, темы	всего			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	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	Соревнования
9.	Инструкторская, судейская практика	6	1	5	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	ИТОГО:	216	13	203	

третьего года обучения

№ п/п	Разделы, темы	всего			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	1	1	Входной контроль
2	Подвижные игры	16	1	15	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	36	1	25	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка.	36	1	34	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	64	2	27	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	62	2	26	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	24	1	26	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	40	1	39	Соревнования
9.	Инструкторская, судейская практика	6	1	4	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	ИТОГО:	216	12	214	

четвертого года обучения

Разделы подготовки	Всего часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Физическая подготовка.	50	10	40	Наблюдение. Зачет. Игры.
2. Техничко-тактическая подготовка.	60	18	42	Наблюдение. Зачет. Игры.
3. Психологическая подготовка: а) волевая подготовка; б) нравственная подготовка	15	4	11	Наблюдение. Зачет. Соревнование. Игры.
4. Теория, практика и методика освоения дзюдо: а) техника дзюдо; б) инструкторская практика в) судейская практика; г) зачеты; д) восстановительные мероприятия (реабилитация)	67	14	61	Наблюдение. Анализ. Тестирование.
5. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	24	-	24	Результативность за год.
ИТОГО:	216	46	170	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения.

I. Вводное занятие.

Тема 1. Инструктаж по ОТ.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* История дзюдо - возникновение дзюдо в Японии. Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Гигиена занимающихся, гигиена мест занятий. Этикет в дзюдо - выполнение поклонов перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединка, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Краткая характеристика дзюдо как средства физического воспитания. Правила дзюдо. Оценки за проведение бросков и приемов борьбы лежа - кока, юко, ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Рассказать о японской терминологии борьбы дзюдо. Соответствующий перевод терминологии на русский язык. Название приемов в стойке, в партере (японский и русский вариант). Терминология этикета борьбы: выход на ковер, жесты и команды судьи при ведении поединка.

2. Инструктажи по ТБ и ППБ. Инструкция поведения на рабочем месте.

3. *Практическая часть:* выход на ковер, показ жестов судьи.

Команды на японском языке используемые при судействе.

Форма занятия: рассказ, ознакомление с новым материалом.

II. Формирование двигательных умений и навыков.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* ознакомить с техникой выполнения приседов, наклонов, выпадов в стороны и в бок, кувырков вперед и назад через плечо. Показать правильную стойку на коленях и на голове. Дать понятие о координации человека. Объяснить правильное положение звеньев тела в пространстве при выполнении данных технических элементов. Рассказать о возможных ошибках.

2. *Разминка:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки,

разминка в беге и ходьбе вокруг зала - с выпадами, в присяде, с закрытыми глазами, с вращением плечевых, локтевых и кистевых суставах. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в партере: забегания на «борцовском мосту», пресс, подъемы туловища над уровнем ковра.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, с изменением направления, прыжки в высоту. Игровые упражнения: салки, «петушиный бой», перетягивание в парах.

3. *Практическая часть:* выполнение наклонов, выпадов, приседов, стойки на коленях, кувырков, стойки на голове. Выполнение контрольных нормативов.

Учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения по следующим нормативам (Приложение 1 табл. 1):

Уровень технико-тактической подготовленности определяет педагог, он фиксирует условия выполнения удачных и неудачных попыток и корректирует отклонения в технике выполнения приема. Зачетные требования для дзюдоистов (7-10 лет) (Приложение 1 табл.2)

Форма занятия: групповая, изучение нового материала, практическая работа, занятие по контролю знаний, умений, навыков.

III. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:*

понятие об основных стойках (сизей) борца - стойки по положению стоп и туловища. Правая стойка, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Понятие о передвижениях (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Выбор дистанции в зависимости от поведения соперника и планируемых технико-тактических действий. Рассказать о поворотах (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Дать понятие об упорах, нырках, уклонах. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Правильное положение пальцев рук при использовании различных захватов. Дать представление о техническом действии - удержании. Виды удержаний, оценка в баллах в зависимости от продолжительности удержания.

2. *Разминка:* упражнения для развития гибкости:

растягивание в парах, возле шведской лестницы, наклоны туловища в стороны. Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лежа, отжимание в упоре сзади, лазание вдоль турника, перетягивание в парах, приседания. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, через правое и левое плечо. Подвижная игра - «Рыболовная верша».

3. *Практическая часть:* отработка практических навыков, закрепление ранее изученного материала.

Форма занятия: групповая, практическая работа, занятие-тренировка.

IV. Борьба.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* рассказать об элементарных формах борьбы, в партере: борьба на выведение из равновесия, выталкиванием из зоны, на скорость захвата, на проведение одного приема, на первый балл, борьба из положения лежа на животе или на спине.

2. *Разминка:* задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время. Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой). Подвижная игра - «Касание противника».

3. *Практическая часть:* учебно-тренировочные схватки.

Форма занятия: групповая, изучение нового материала, практическая работа.

V. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* понятие о страховке, показать ее значимость при падении в борьбе (страховка на правый и левый бок, на всю спину). Ознакомить с приемом удержание со стороны головы. Захват за кимоно (односторонний), возможные варианты технико-тактических действий при данном захвате. Понятие о перевороте с захватом двух рук, положение тела в пространстве при проведении приема. Рассказать о приеме - переворот рычагом, какие звенья тела участвуют, объяснить технику. Объяснить способы выведения из равновесия: толчком, рывком, стягиванием.

2. *Разминка:* бег с изменением направления, ходьба на носках, в полном присяде в полуприсяде. Подвижная игра - «Ушастый тюлень».

3. *Практическая часть:* отработка практических навыков. Выполнение контрольных нормативов. См. I год обучения, раздел II.

Форма занятия: индивидуальная и групповая работа, практикум, тренировка. Контроль навыков и умений.

2 года обучения

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 муниципальных, российских и международных соревнованиях различного уровня.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

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.

2. 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 освобождаться 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, раз заставит 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, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

3. 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 (внутрь, 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.

4. 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 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.

5. 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, передвижениях.

- 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 - ^t 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе (внутри группы).

10. **Контрольное занятие Теория.** Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической подготовке.

3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

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.

1. 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 освобождаться 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, теснениями 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 припадении 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, раз заставит 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, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

3. 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 шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, 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 вверх - 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.

4. 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 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.

5. 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски - NageWaza

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 - ^t 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Инструкторская и судейская практика

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

Участие в судействе (внутри группы).

10. Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.

Подведение итогов соревнований за три года.

4 год обучения

1. Физическая подготовка

1.1 Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков).

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

1.2 Общая физическая подготовка.

Упражнения из других видов спорта и другие виды двигательной деятельности.

2. Техничко-тактическая подготовка

2.1 Техника.

- Совершенствование техники выполнения: «стержневых» (ударных) бросков, болевых удержаний, удушений, комбинаций, контрприемов.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимного расположения, дистанциях, продвижениях.

Техника 3 кю, зеленый пояс.

Броски:

1. зацеп снаружи
2. Бросок через бедро захватом за пояс
3. Боковая подножка (седом) с падением
4. Бросок через ногу в сторону
5. подсад голенью
6. передняя подсечка под отставную ногу
7. Бросок через голову
8. мельница
9. Бросок захватом двух ног

Приемы борьбы лежа.

1. Удушающий предплечьем спереди
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
5. Удушающий сзади двумя отворотами
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку
7. Узел поперек
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

Самооборона.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

2.2 тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации
- разнонаправленные комбинации
- тактика ведения поединка
- тактика участия в соревнованиях.

3. Психологическая подготовка

3.1 Волевая подготовка:

для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления.

для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков.

3.2 Нравственная подготовка.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших.

4. Теория, практика и методика освоения дзюдо

4.1 Теория и методика освоения дзюдо:

- анализ соревнований
- дзюдо в России
- гигиенические знания
- терминология дзюдо

4.2 Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

4.3 Судейская практика.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

5 Соревновательная практика

5.1. Принять участие в 4-8 соревнованиях в течение года.

5.2. Рекреация. Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

I год обучения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения дзюдо и его развитие в России;
- понятия «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение изравновесия».

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- правильно передвигаться на татами;
- использовать различные захваты за кимоно партнера и соперника;
- ориентироваться в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.

II год обучения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- тактику ведения поединка в нападении и защите;
- понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять броски с различными видами захватов;
- выполнять специальные упражнения для формирования двигательных навыков и умений;
- анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- повысить уровень физической подготовки по с целью дальнейшего обучения.

III год обучения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- тактику ведения поединка в нападении и защите;
- понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять броски с различными видами захватов;
- выполнять специальные упражнения для формирования двигательных навыков и умений;
- анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- повысить уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

IV год обучения

Предметные

- Выполнять зачетные требования для контроля развития физических качеств согласно программе.
- По соревновательной подготовке выполнить 2-й юношеский разряд.
- Иметь представление:
 - О разновидностях физических упражнений.
 - Об элементах подготовки борцов дзюдо.
 - Об особенностях выполнения бросков дзюдо.
 - Уметь выполнять комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, координации.
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Личностные:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- создавать условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании.

Коммуникативные:

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей:

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов;

- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

РАЗДЕЛ № 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель в 2024-2025 учебном году – 36

Начало учебного года 1 сентября 2024 г.

Окончание учебного года 31 мая 2025 г.

Место проведения занятий – спортзал МБУДО «ДООСЦ»

Календарный план группы

первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	
1.	Сентябрь	01.09.	Рассказ	2	История развития дзюдо в России. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Строение тела занимающихся.	Беседа, Демонстрация упражнений	
2.		06.09 08.09 10.09	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Подводящие упражнения, круглый присед	Беседа, Демонстрация упражнений	
3.		13.09. 15.09. 17.09	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Наклоны, полуприседания, прогиб	Беседа, Демонстрация упражнений	
4.		20.09 22.09. 24.09	Групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	«Колесо», наклоны	Беседа, Демонстрация упражнений	
5.		27.09 29.09	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Выпад в сторону	Беседа, Демонстрация упражнений	
6.		Октябрь	01,04, 06,10	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Полный присед	Беседа, Демонстрация упражнений
7.			11.10 13.10 15.10	групповая и индивидуальная работа,	6	Стойка на коленях	Беседа, Демонстрация упражнений

			практикум.			
8.		18.10 20.10 22.10	Контроль навыков и умений.	6	Кувырок вперед	Демонстрация упражнений
9.		25.10 27.10 29.10	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Кувырок назад	Беседа, Демонстрация упражнений
10.		01.11 03.11	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Равновесие на одной ноге	Беседа, Демонстрация упражнений
11.	Ноябрь	08.11 10.11 12.11	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Стойка по положению туловища	Беседа, Демонстрация упражнений
12.		14.11 16.11	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Передвижение	Беседа, Демонстрация упражнений
13.		18.11. 22.11	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Повороты с подсечками	Беседа, Демонстрация упражнений
14.		24.11	групповая и индивидуальная работа, практикум.	2	Нырки	Беседа, Демонстрация упражнений
15.		24.11 26.11	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Захваты (за кимоно)	Беседа, Демонстрация упражнений
16.	Декабрь	01.12 03.12 06.12	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Захваты за звенья тела	Беседа, Демонстрация упражнений
17.		08.12. 10.12 13.12	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Удержание сбоку и удержание сбоку с выключением рук	Беседа, Демонстрация упражнений
18.		15.12 17.12 20.12	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Атлетические упражнения	Беседа, Демонстрация упражнений
19.		22.12 24.12	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Элементарные формы борьбы	Беседа, Демонстрация упражнений

20.		27.12 29.12	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Работа в партере	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
21.	Январь	10,12, 14.01	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Задняя подножка. Гимнастические, легкоатлетические упражнения	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
22.		17.19. 21.01	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Легкоатлетические упражнения. Боковая подсечка. Подвижные игры.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
23.		24.29. 28.01	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Упражнения для развития сил. Борьба с выталкиванием за ковер. Подвижная игра.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
24.	Февраль	02.04. 07.02	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Упражнение для развития гибкости. Борьба до первой оценки.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
25.		14.16. 18.02	Групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Переворот с захватом двух рук. Упражнение для развития гибкости.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
26.		21.13. 25.02	Групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Упражнения для ловкости Борьба защитная и атакующая.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
27.		02.03	групповая и индивидуальная работа, практикум.	2	Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
28.	Март	04.07. 09.11.03	групповая и индивидуальная работа, практикум	8	Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
29.		13.15. 17.03	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Борьба в партере.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
30.		21.23. 25.03	групповая и индивидуальная работа, практикум	6	Поперечное удержание.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов

31.		28.30.03	групповая и индивидуальная работа, практикум.	4	Удержание со стороны головы с захватом пояса.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
32.	Апрель	01.04, 06.04	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Удержание со стороны головы с захватом пояса.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
33.		08.11. 13.04	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Зацеп изнутри.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
34.		15,18, 20.04	групповая и индивидуальная работа, практикум.	6	Удержание верхом.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
35.		22,25. 27.29.04	групповая и индивидуальная работа, практикум.	8	Бросок через бедро.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
36.	Май	02.04. 06.09.05	групповая и индивидуальная работа, практикум.	8	Переворот рычагом	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
37.		16.18. 20.25.05	групповая и индивидуальная работа, практикум.	8	Боковая подсечка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
38.		27.30.05	Контроль навыков и умений.	4	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое.	Демонстрация упражнений и приемов

Учебный календарный график группы второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	01.09	
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	2	1	1	02.09	
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	2	1	1	06.09	

4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения. уклоны, падения.	2	1	1	08.09	
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	2	1	1	09.09	
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами.	2		2	13.09	
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2	1	1	15.09	
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2	1	1	16.09	
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	2	1	1	20.09	
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо.	2	1	1	22.09	
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. противника. Изучение и закрепление броска - «зацеп снаружи».	2	1	1	23.09	
12.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2		2	27.09	
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	2		2	06.10	
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2		2	07.10	
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2		2	11.10	
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс.	2		2	13.10	
20.	Соревновательная подготовка.	2		2	14.10	
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и уд-ий.	2		2	18.10	

22.	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	2		2	20.10	
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - быстрота.	2		2	21.10	
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска - «боковая подножка седом»	2		2	25.10	
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		2	27.10	
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	2		2	28.10	
27.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2		2	01.11	
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		2	03.11	
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	2	1	1	08.11	
30.	Соревновательная подготовка	2		2	10.11	
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	2		2	11.11	
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2	15.11	
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2		2	17.11	
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу»	2		2	18.11	
35.	Соревновательная подготовка	2		2	22.11	
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2		2	24.11	

37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска - «Мельница»	2		2	25.11	
38.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2	1	1	29.11	
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро» Удушающие приемы.	2		2	01.12	
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств - выносливость.	2		2	02.12	
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	2		2	06.12	
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	2		2	08.12	
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2		2	09.12	
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2	13.12	
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	2		2	15.12	
46.	Соревновательная подготовка.	2		2	16.12	
47.	Соревновательная подготовка.	2		2	20.12	
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	2		2	22.12	
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2	23.12	
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.	2		2	27.12	

	Борьба в партере применением болевых приемов.					
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	2		2	29.12	
52.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2		2	30.12	
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	2		2	10.01	
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.	2		2	12.01	
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		2	13.01	
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Спортивные игры.	2		2	17.01	
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2		2	19.01	
58.	Соревновательная подготовка.	2		2	20.01	
59.	Соревновательная подготовка.	2		2	24.01	
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых	2		2	26.01	
61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	2		2	27.01	
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2	31.01	
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	2		2	02.02	

64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	2		2	03.02	
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	07.02	
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2		2	09.02	
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	2		2	10.02	
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств - гибкость, ловкость.	2		2	14.02	
69.	Общая физическая подготовка.. Упражнения для развития общих физкачеств - гибкость, ловкость.	2		2	16.02	
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2	17.02	
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	2		2	21.02	
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		2	28.02	
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2	02.03	
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2	03.03	
75.	Соревновательная подготовка.	2		2	07.03	
76.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере..	2		2	09.03	
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2		2	10.03	

78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		2	14.03	
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2		2	16.03	
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		2	17.03	
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2		2	21.03	
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		2	23.03	
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения для развития илы, выносливости, ловкости.	2		2	24.03	
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		2	28.03	
85.	Соревновательная подготовка.	2		2	30.03	
86.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		2	31.03	
87.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	2		2	04.04	
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	2		2	06.04	
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2	1	1	07.04	
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2	11.04	
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2	13.04	
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	2		2	14.04	

	Уход из партера, освобождение от болевого на руку					
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	2		2	18.04	
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2	20.04	
95.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2	21.04	
96.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. Проход ног.	2		2	25.04	
97.	Соревновательная подготовка.	2		2	27.04	
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2		2	28.04	
99.	Соревновательная подготовка.	2		2	02.05	
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		2	04.05	
101.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		2	11.05	
102.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2		2	12.05	
103.	Общая физическая подготовка.	2		2	16.05	
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		2	19.05	
105.	Соревновательная подготовка	2		2	23.05	
106.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2	25.05	
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		2	26.05	
108.	Контрольное занятие.	2		2	30.05	

Календарный учебный график третьего, четвертого года обучения						
№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по О.Т.	2	1	1гр 2гр	01.09 02.09	
2.	Общая физ. подготовка. Легкая атлетика	2	1	1гр. 2гр	06.09 09.09	
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	2	1	1гр. 2гр.	09.09. 09.09.	
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	2	1	1гр. 2гр.	10.09	
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	2	1	1гр. 2гр.	13.09. 15.09.	
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	2		1гр. 2гр.	16.09	
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2	1	1гр. 2гр.	16.09	
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2	1	1гр. 2гр.	17.09	
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	2	1	1гр. 2гр.	20.09 22.09.	
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка. Изучение правил борьбы дзюдо.	2	1	1гр. 2гр.	23.09.	
11.	Соревновательная подготовка.	2		1гр., 2гр.	27.09 29.09	

12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение броска - «подсадка».	2		1гр. 2гр.	30.09	
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2		1гр. 2гр.	04.10 06.10	
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2		1гр. 2гр.	07.10.	
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска - «подсадка»	2		1гр. 2гр.	08.10	
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бр-ов.	2		1гр. 2гр.	11.10 13.10	
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2		1гр. 2гр.	14.10	
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2		1гр. 2гр.	15.10	
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.	2	1	1гр. 2гр.	18.10 20.10	
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств сила.	2		1гр. 2гр.	21.10	
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и уд-ий.	2		1гр. 2гр.	22.10	
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых	2		1гр. 2гр.	25.10 27.10	

25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		1гр. 2гр.	01.11 03.11	
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	2		1гр. 2гр.	05.11	
27.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2		1гр. 2гр.	08.11 10.11	
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2		1гр. 2гр.	11.11	
29.	Соревновательная подготовка.	2		1гр., 2гр.	12.11	
30.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2		1гр. 2гр.	15.11 17.11	
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	2		1гр. 2гр.	18.11	
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	2		1гр. 2гр.	19.11	
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	2		1гр. 2гр.	22.11 24.11	
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом» (подсадка)	2		1гр. 2гр.	25.11	
35.	Соревновательная подготовка.	2		1гр., 2гр.	26.11	
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2		1гр. 2гр.	29.11 01.12	

37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2			1гр., 2 гр.	02.12	
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2			1гр., 2гр.	03.12	
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	2	1	1гр. 2гр		06.12 08.12	
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств - выносливость.	2		1гр. 2гр		09.12	
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	2		1гр. 2гр		10.12	
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	2	1	1гр. 2гр		13.12 15.12	
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2		1гр. 2гр		16.12	

44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2	1	1гр. 2гр	17.12	
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	2		1гр. 2гр	20.12 22.12	
46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств - гибкость, ловкость.	2		1гр. 2гр.	27.12 29.12	
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	2	1	1гр. 2гр	30.12	
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - быстрота.	2		1гр. 2гр	10.01 12.01	
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		1гр. 2гр	13.01	
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	2		1гр. 2гр	14.01	
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	2		1гр. 2гр	17.01 19.01	
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2		1гр. 2гр	20.01	
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	2	1	1гр. 2гр.	21.01	
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.	2	1	1гр. 2гр	24.01 26.01	

55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		1гр. 2гр.	27.01	
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	2		1гр. 2гр	28.01	
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2		1гр. 2гр.	31.01 31.01 02.02	
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	2		1гр. 2гр.	03.02	
59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2		1гр. 2гр	04.02	
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств Удержание сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Борьба в стойке.	2		1гр. 2гр.	07.02 09.02	
61.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр.	10.02	
62.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр	11.02	
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	1гр. 2гр	14.02	
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	2	1	1гр. 2гр	17.02	
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая	2		1гр. 2гр	18.02	

	подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.					
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2	1	1гр. 2гр	21.02 22.02	
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	2		1гр. 2гр	28.02 02.03	
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств - гибкость, ловкость.	2		1гр. 2гр	03.03	
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	2		1гр. 2гр	04.03	
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		1гр. 2гр	07.03 09.03	
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	2		1гр. 2гр	10.03	
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		1гр. 2гр	11.03	
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2	1	1гр. 2гр	14.03 16.03	
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа. Развитие «борцовской» выносливости	2		1гр. 2гр	17.03 18.03	
75.	Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях.	2		1гр. 2гр.	21.03 23.03	

76.	Соревновательная подготовка.	2		1гр 2гр.	24.03	
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2		1гр 2гр.	25.03	
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		1гр 2гр.	28.03 30.03	
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2		1гр 2гр.	31.03	
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		1гр 2гр.	04.04 06.04	
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2		1гр 2гр.	07.04	
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - выносливость.	2		1гр 2гр.	11.04 13.04	
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития илы, выносливости, ловкости.	2		1гр 2гр.	14.04	
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		1гр 2гр.	15.04	
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	2		1гр 2гр.	18.04 20.04	
86.	Соревновательная подготовка.	2		1гр 2гр.	21.04	

87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	2		1гр. 2гр.	22.04	
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2	1	1гр. 2гр.	25.04 27.04	
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2	1	1гр. 2гр.	28.04 29.04	
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа.	2		1гр. 2гр.	02.05 04.05.	
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		1гр. 2гр.	05.05	
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	2		1гр. 2гр.	06.05	
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		1гр. 2гр.	10.05. 11.05	
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. Проход ног.	2		1гр. 2гр.	12.05	
95.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр.	13.05	
96.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр.	16.05 18.05	
97.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2		1гр. 2гр.	19.05	
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.	2		1гр. 2гр.	20.05	

99.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2		1гр. 2гр.	23.05 25.05	
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2		1гр. 2гр.	26.05	
101.	Соревновательная подготовка. Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2		1гр. 2гр.	30.05	
102.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	2		1гр. 2гр.	30.05	
103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2		1гр. 2гр.	30.05	
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2		1гр. 2гр.	30.05	
105.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр.	30.05	
106.	Соревновательная подготовка.	2		1гр. 2гр.	30.05	
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	2		1гр. 2гр.	31.05	
108.	Контрольное занятие	2		1гр. 2гр.		
Итого		216	22	194		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен

необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, кольцами, тренировочным чучелом, гириями, штангой, скакалками, набивными мячами разных размеров, эспандерами, татами, на котором дзюдоисты проводят соревновательные поединки (схватки).

Оборудование: - татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь: - маты гимнастические - 10 шт.

- конусы тренировочные - 20 шт.

- скакалки - 15 шт.

- мяч волейбольный - 2 шт.

- мяч баскетбольный - 2 шт.

- мяч футбольный - 1 шт.

- жгуты, эспандеры - по 4 шт;

- кимоно - 15 шт. Форма одежды спортивная или специальная. Японское название костюма дзюдоистов – дзюдога. Это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби).

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировки обувать чешки.

Информационное обеспечение:

дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

Кадровое обеспечение:

тренер - преподаватель, имеющий высшее образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями борьбы дзюдо, стремящийся к профессиональному росту.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической

подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общefизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общefизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.; - прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки); - челночный бег 3по 10 м.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая и тактическая подготовка. Контроль освоения учащимися технических элементов дзюдо и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. Нормативы первого года обучения.

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
				девочки		
Подтягивание в висе лежа, раз	10-11	8-9	6-7	8-9	6-7	4-5
Прыжок в длину с места, см	110-115	105- 110	95 - 100	95 - 100	85 - 90	75 - 80
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами рук
Бег на 30 м с высокого старта	9,6	10,0	10,42	10,2	10,6	11,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Нормативы второго года обучения.

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине, раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	115 – 120	110 – 115	100 – 110	100 – 110	90 – 100	80 – 90
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 30 м с высокого старта, см	9,8	10,2	10,4	10,4	10,8	11,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Нормативы третьего года обучения.

Контрольные	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3

упражнения	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, раз	6	5	4	15 – 20	12 – 15	10 – 12
Прыжок в длину с места,	145 – 150	140 – 145	130 – 140	135 – 140	125 – 135	115 – 125
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 30 м, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Нормативы четвертого года обучения.

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, раз	8	7	6	17 – 20	12 – 17	9 – 12
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	140 – 150	130 – 140	145 – 150	135 – 145	125 – 135
Бег на 30 м, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег на 1000 м, мин.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. На этапах 1-го и 2-го года обучения нагрузка дозируется очень осторожно. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с

проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включаются и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается 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 на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Обучение технике борьбы дзюдо является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа "Дзюдо" не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки борьбы дзюдо, что удовлетворяет требованиям ФГОС. Программа предоставляет возможность детям 7-10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся борьбой дзюдо, и покаким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе дзюдоистами.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для дзюдоистов. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними.

Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих

упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренер - преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке

обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник борьбы, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование, учебно - тренировочные схватки.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Список литературы для педагога

1. Дополнительное образование детей в Волгограде: из опыта работы образовательных учреждений: информац.- метод, сб. Вып.1/ под редакцией Т.И. Ревун, Д.В. Быкова. - Волгоград: «ПринТерра», 2009.
1. Дополнительное образование детей: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений/ Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

2. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) // Свищёв И.Д., Ерёгина СВ. - М: СпортУниверПресс-2003.- 77 с.
3. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт,2003. ДЗЮДО – 96с.
4. Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной)тпрограммы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик СИ., Тизяев В.А., Ерёгина СВ., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. - М.:СпортУниверГрупп. - 2004. 81 с.

Список литературы для родителей:

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

Список литературы для детей:

1. Техника захватов. Учебное пособие для учащихся под редакцией Н.В. Солдатова, Санкт Петербург, 2004г. – 100с.
2. Эйгимнаст П.А. «Дзюдо Первые шаги», настольная книга для начинающих, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999г. 200с.;

**Рабочая программа воспитания
на 2024/2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Юный дзюдоист»
секции дзюдо
(продвинутый уровень)
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 4года**

Автор
Петросян Армен Овикович
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры	73
2. Формы и методы воспитания.....	73
3. Условия воспитания. Анализ воспитания.....	74
4. Календарный план воспитательной работы.....	75

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания

1. Консолидация действий тренера=преподавателя, родителей, воспитанников в целях повышения качества и эффективности воспитательного процесса.
2. Профилактика и противодействие негативным социальным процессам;
- 3.Формирование здорового образа жизни, обеспечение «зоны успешности» для достижения спортивных результатов.
3. Воспитание граждан правового демократического государства, уважающих права и обязанности личности.
4. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре не только своей страны, но и других народов воспитание, патриотов Росси

Целевые ориентиры:

включение обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, в ходе которой они приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение тренерами-преподавателями детских инициатив и детского самоуправления.

2.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Учебные занятия физкультурно-спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как

Применяемые современные образовательные технологии,

1. ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ.

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в Учреждении – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, возраста, срока обучения;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и контрольных нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:

- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч; проведение соревнований, как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение

принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

3.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Обеспечение сохранности и укрепление здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

-при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

-с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

Тренер-преподаватель видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых е целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит *оценку творческих и исследовательских работ и проектов*, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами

(целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания дет

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
2	Веселые старты «Папа и я –спортивная семья»	январь	веселые старты	Фотоотчет об экскурсии заметка на сайте. заметка в газете
3	Мастер-класс по дзюдо для родителей	март	мастер-класс на базе объединения совместно с родителями	фотоотчет о мастер-класс Заметка на сайте в группе ВК.
4	Встреча с выпускниками объединения	апрель	вечер встреча	фотоотчет Сайт центра
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет

6	Конкурс рисунков «Вечная память»	апрель	Всероссийский конкурс	выставка рисунков, подведение итогов
7	Экскурсия в Дворец игровых видов спорта Иваново	май	Экскурсия на уровне объединения	фотоотчет.
8	Однодневный поход.	июнь	поход на уровне секции совместно с родителями.	фотоотчет группа ВК.
9	Показательные выступления на дне физкультурника .	август	показательные выступления	фотоотчет