Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08. 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 11 - 17 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:
Бешнов Сергей Александрович,
Дурнов Александр Владимирович,
тренеры-преподаватели

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое и физического развития личности обучающегося, укрепления его здоровья.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, так как дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо привлекательны его особой атмосферой бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой личности.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Отличительные особенности программы:

Программа модифицированая, составлена на основе программы: «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». Авторы - составители: И.Д. Свищев и др. Москва. Советский спорт. 2010 г.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Программа базируется на следующих общепринятых методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки для учащихся разного возраста;

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, возрастание объема средств и методов общей и специальной физической подготовки, изменение соотношения в сторону уменьшения времени на ОФП (общей физической подготовки) и увеличения объема СФП (специальной физической подготовки);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- учет сенситивных периодов при развитии двигательных способностей учащихся.

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

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

Новизна:

Новизна программы заключается в разноуровневости. Программа предполагает 3 уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый, что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности учащихся, обеспечить каждому индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать их в выборе спортивной специализации.

Стартовый уровень предполагает освоение общих теоретических знаний, общую и специальную физическую подготовку и знакомство с азами техники дзюдо.

Базовый уровень расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую и специальную физическую подготовку в полном объеме и изучение техники и тактики дзюдо.

Продвинутый уровень помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники и тактики дзюдо и предполагается освоение специализированных знаний.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, обучение осуществляется по этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – стартовый уровень;

- тренировочный этап (период начальной специализации) – базовый уровень;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – углубленный уровень.

Каждый уровень обучения решает свои задачи, а рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в борьбе дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы. Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, обеспечивает в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие

технических и тактических действий игры в дзюдо и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

Задачи образовательной программы: Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

Основные задачи на стартовом уровне:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему физической и спортивной подготовленности;

-освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

-овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;

-овладение основами технических приемов, тактических действий и правилам борьбы.

Основные задачи на базовом уровне:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- формирование понятие физического и психического здоровья;

- развитие физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобретение опыта соревновательной деятельности;

- приобретение устойчивый интерес к занятиям;

- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать;

- сдать аттестацию по результатам завершения программы.

по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Основные задачи углубленного уровня:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;

-достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях; -

уточнение спортивной специализации;

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта;

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 18 и не более 20 человек.

Программа разноуровневая, делится на три уровня подготовки, которые включают два этапа подготовки – этап начальной подготовки и тренировочный этап (период начальной специализации и период углубленной специализации).

Стартовый уровень (этап начальной подготовки): Зачисляются все желающие дети с 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на два года в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности обучающегося.

Критерии оценки на ознакомительном уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Учащиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Базовый уровень (этап начальной специализации): Зачисляются учащиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 12-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию.

Продвинутый уровень (этап углубленной специализации): Группы формируются из числа здоровых и практически здоровых учащихся,

прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предполагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Учащиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию.

Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий, а также функциональной подготовленности дзюдоистов.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход борца от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Объем программы составляет 972 часа.

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 216 часов для 1-года обучения, 324 часа – 2 года обучения, 432 часа - 3 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения, 4 раза и 5 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 3 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки дзюдоистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по дзюдо в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

В предметной области "судейская подготовка" учащиеся изучают основы тренерской работы, правила и процедуры взвешивания, инструкторско-судейские навыки и знания, тренируют умения секундировать.

Разноуровневость обеспечивает дополнительные аспекты взаимодействий детей разных возрастов в группе (старшие осуществляют контроль над младшими, так же являясь примером выполнения упражнений).

Содержание программы по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Прогнозируемые (планируемые результаты):

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий дзюдо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить дзюдоиста, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального, регионального и Всероссийского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы:

По итогам **стартового уровня**:

Должны:

- Назвать и выполнять техническое (тактическое) действие в стандартных условиях согласно программе.

- Уложиться в зачетные требования для развития физических качеств: бег на 30 метров, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, сгибание

туловища лежа на спине за 20 секунд, челночный бег 4*10 метров, приседание с партнером на плечах равным по весу.

Иметь представление:

- О связи занятий дзюдо с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности человека.
- О режиме дня и личной гигиене.
- О теоретических компонентах двигательной культуры борьбы дзюдо.

Должны уметь:

- Выполнять комплексы упражнений.
- Играть в предлагаемые подвижные игры.
- Передвигаться в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
- Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

По итогам **базового уровня**:

Должны *в*ыполнить нормативы:

- по технике 4кю, оранжевый пояс согласно программе;
- по физической подготовке – согласно нормативам для контроля развития физических качеств на соревнованиях и тренировочных занятиях.

Иметь представление:

- Об истории борьбы дзюдо.
- Об истории олимпийских игр.
- О физических качествах человека и общих правилах определения уровня их развития.
- О правилах использования закаливающих процедур.
- Об осанке и правилах использования комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Должны уметь:

- Определять уровень физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости)
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

По итогам **продвинутого уровня:**

Должны:

- 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.

Должны уметь:

- Уметь выполнять комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, координации.
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в дзюдо, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации

к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутри школьных турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах,
-проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков,
- педагогическое наблюдение,
- анализ документов сдачи контрольных нормативов

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1г.	11-13	15	3	216/3	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	13-15	15	3-4	324/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
3г.	15-17	15		432/9	Выполнение норм по общей физической подготовке

Стартовый уровень
Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	3	4	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, наблюдение, оценка, тест, карточки-задания.
2.	Общая физическая подготовка	46	4	42	собеседование, опрос, четкость выполнения команд, беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей, блиц-опрос, тестовые задания по правилам игр,
3.	Специальная физическая подготовка	84	7	77	опрос, отслеживание динамики изменений показателей, собеседование, техника толкания набивного мяча, наблюдение, техника выполнения, наблюдение, карточки-задания, беседа, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности,
4.	Технико-тактическая подготовка	64	8	56	блиц-опрос, опрос, работа по карточкам, информационный буклет, индивидуальные задания**,** собеседование, соблюдение меры безопасности, наблюдение, отработка приемов захвата,

					кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания, тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности, наблюдение, работа в парах, учебная схватка.
5	Психологическая подготовка	6	1	5	опрос, викторина, собеседование, наблюдение, самоанализ, самооценка
6.	Медико-педагогический контроль	9	2	7	опрос-викторина, портфолио, тестирование, соревнование
	Всего часов:	**216**	**25**	**191**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретический раздел - 7 ч.					

1.1.	Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.	3	1	2	тестирование, опрос
1.2.	История развития избранного вида спорта.	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий
1.3.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.	1,5	0,5	1	наблюдение, оценка
1.4.	Терминология в дзюдо.	1,5	0,5	1	тест, карточки-задания.
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 47ч.					
2.1.	Общая физическая подготовка как основа развития	1	1		собеседование,
2.2.	Строевые упражнения	7	1	6	опрос, четкость выполнения команд
2.3.	Ходьба и бег	13	1	12	беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей
2.4.	Общеразвивающие упражнения:	13	1	12	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	13	1	12	тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Специальная физическая - 83 ч.					

3.1.	Характерные особенности специальной подготовки.	1	1		опрос.
3.2.	Прыжки	10	1	9	отслеживание динамики изменений показателей.
3.3.	Метание	10	1	9	собеседование, техника толкания набивного мяча.
3.4.	Висы, упоры, лазание	19	1	18	наблюдение, техника выполнения
3.6.	Развитие специальных физических качеств дзюдоистов	19	1	18	беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности
3.7.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.	14	1	13	собеседование, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 64 ч.					
4.1. Техническая подготовка					
4.1.1.	Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства**.**	1	1		блиц-опрос

4.1.2.	Стойки и передвижения.	5	1	4	опрос, работа по карточкам, информационный буклет, индивидуальные задания**.**
4.1.3.	Падение, страховка партнёра.	7	1	6	собеседование, соблюдение меры безопасности
4.1.4.	Основные захваты.	7	1	6	опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.
4.1.5	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.	11	1	10	кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.
4.1.6.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	11	1	10	тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.
4.1.7.	Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 6 «кю».	11	1	10	наблюдение, карточки-задания
4.2. Тактическая подготовка					
4.2.1.	Тактика поединка.	11	1	10	наблюдение, работа в парах, учебная схватка.
Раздел 5. Психологическая подготовка - 6 ч.					
5.1.	Особенности психологической подготовки дзюдоистов.	1	1		опрос, викторина.
5.2.	Волевая подготовка дзюдоиста	3		3	собеседование, наблюдение, самоанализ
5.3.	Нравственная подготовка дзюдоиста	2		2	наблюдение, самооценка
Раздел 6: Медико-педагогический контроль - 9ч.					

6.1.	Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос-викторина, портфолио
6.2.	Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы	2,75	0,75	2	тестирование
6.3.	Итоговое занятие «Веселые старты»	4.25	0,25	4	соревнование
	Итого:	**216**	**25**	**191**	

Содержание:

Раздел 1: Теоретический раздел - 7 ч.

1.1. Тема: Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Теория: (1ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Введение в образовательную программу.

Практика: (2ч**.)** подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: История развития избранного вида спорта.

Теория: (1ч.) История зарождения дзюдо. Дзюдо как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России. Успехи Российских, местных дзюдоистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие дзюдо.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3. Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.

Теория: (0,5ч.) Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, одежде.

Практика: (1ч.) Складывание кимоно, завязывания пояса.

1. Разложить и расправить куртку.

2. Сложить брюки и положить их поверх сложенной куртки выровняв пояс брюк по уровню воротника куртки.

3. Сложить штаны брюк по длине куртки.

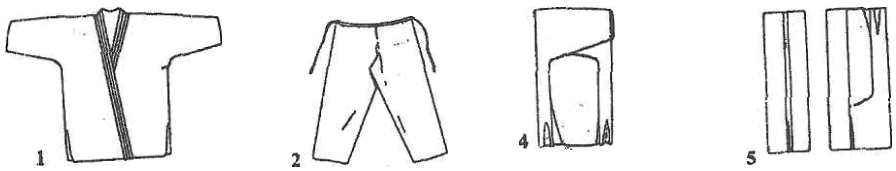
4. Сложить куртку по вертикали на линии брюк слева.

5. Сложить рукав по вертикали на линии брюк справа.

6. Сложить правую часть куртки аналогично п. 4 образом.

7. Сложить правый рукав куртки аналогично п. 5 образом.

8. Сложить куртку по горизонтали по двум линиям выше и ниже уровня пояса.



Контроль: наблюдение, оценка

1.4. Тема: Терминология в дзюдо.

Теория: (0,5ч.) Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Приветствие. Основные команды судий и тренера

Практика: (1ч.) отработка терминов с юными дзюдоистами.

- РЕЙ – приветствие церемониальный поклон;
- ЗА РЕЙ – более церемониальный привет на коленях;
- ХАДЖИМЕ – начало схватки;
- МАТЕ – остановка схватки;
- СОРО МАДЭ – конец встречи;
- О-САЕКОМИ-ВАДЗА – удержание;
- ТАКЕТА - решение;
- ИПОН – высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего приём дзюдоиста;
- ВАДЗА –АРИ – вторая оценка в поединке, считается половиной «ИПОН»;
- ВАДЗА-АРИ АВАСЕТ-ИПОН – борец проведший 2 приёма на «ВАЗА-АРИ»; ШИДО - замечание;
- ХАНСОКУ- дисквалификация;
- ТОРИ - дзюдоист, атакующий;
- УКЕ – атакуемый;
- ДЗЮДОГА - форма борца дзюдоиста;
- КЮ- ученическая степень.

Контроль: тест, карточки-задания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 46ч.

2.1. Тема: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

Теория: (1 ч.) Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

Контроль: собеседование, опрос.

2.2. Строевые упражнения

Теория: (1ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: (6ч.) Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением дистанции.

Контроль: собеседование, четкость выполнения команд

2.3. Тема «Ходьба и бег»

Теория: (1ч.) Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (6ч)

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Практика: (6ч.) Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: (1ч.) Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: (12ч.) Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Теория: (1ч.) Значение подвижных и спортивных игр в освоении дзюдо. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: (4ч.) **Подвижные игры** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика: (4ч.) **Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол, лапта.

Практика: (4ч.) **Игры эстафеты.**

Контроль: тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 84 ч.

3.1.Тема: Характерные особенности специальной подготовки.

Теория: (1ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Контроль: опрос.

3.2. Тема «Прыжки»

Теория: (1ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (9ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

3.3. Тема: Метание

Теория: (1ч.) Техника выполнения метания теннисного мяча и толкание набивного.

Практика: (9ч.) Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока. Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

3.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Практика:

Висы: 18ч.

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,

- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

3.5. Тема: Акробатика

Теория: (1ч.) Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (9ч.)Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки назад с переходом в стойку на руках;
- кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.);
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;
- кувырок, скрестив голени;
- кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.
- подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.
- сальто вперед и назад.
-перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
-упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия,
- упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

3.6. Тема: Развитие специальных физических качеств дзюдоистов

Теория: (1ч.) Упражнения для развития специальных физических качеств и их значение для спортсменов дзюдоистов.

Практика: 18 ч.

- Упражнения силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Упражнения быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Упражнения выносливости проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
- Упражнения гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- Упражнения ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с набивным мячом.

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харайгоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

- Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

- Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

- Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

- Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Круговой тренировки № 1 (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов:

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10 — 11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

- Круговой тренировки № 2 (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов:

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 поднимание рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты

Контроль: беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

3.7. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.

Теория: (1ч.) Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: 15ч.

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

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

- Игры–задания по освоению захватов
- Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках**.**
- Игры-задания с касаниями.
- Игры-задания с атакующими захватами.
- Игры с теснениями.
- Игры с элементарными формами борьбы.
- Игры с видами единоборства.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 64 ч.

4.1. Техническая подготовка

4.1.1. Тема: Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Теория: (1ч.) Сведения о технике борьбы. Её значение для роста спортивного мастерства дзюдоиста. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы в дзюдо.

Контроль: блиц-опрос.

4.1.2. Тема: Стойки и передвижения.

Теория: (1ч.) Устойчивое положение борца на ногах. Виды стоек. Основные требования к стойкам. Манера передвижения по татами. Искусство сохранять равновесие. Способы передвижения. Повороты туловища. Основные формы поворотов.

Практика: (4ч.) **совершенствование** стоек и передвижений

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

- перемещения переменным шагом, с подшагиванием приставными шагами, скользящим шагом: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед

-повороты на 90 -180 градусов влево, вправо, ногой назад, ногой вперед.

Контроль: комбинированный опрос, работа по карточкам. информационный буклет, индивидуальные задания**.**

4.1.3. Тема: Падение, страховка партнёра.

Теория: (1ч.) Укэми – падение в дзюдо. Техника самостраховки дзюдоиста: при падении на спину, на бок, при падении в перед.

Практика: (6ч.)

- Падения (укэми) — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Контроль: собеседование, соблюдение меры безопасности

4.1.4. Тема: Основные захваты.

Теория: (1ч.) Основные виды захватов. Способы и методы захвата. Техника захвата в дзюдо. Дистанция между соперниками.

Практика: (6ч.) отработка захватов: рукав-отворот, рукав - на спине.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.

4.1.5. Тема: Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.

Теория: (1ч.) Техника выполнения бросков и приемы удержаний. Их разновидности и последовательность выполнения.

Практика: (10ч.) Броски — NageWaza 1. Передняя подсечка — Sasae-tsuri-komi-ashi 2. Бросок через бедро подбивом — O-goshi 3. Отхват — O SotoGari 4. Зацеп изнутри разноимённой ногой — O-uchi-gari

Совершенствование бросков предыдущего года обучения 1. Боковая подсечка — DeAshl-Barai 2. Передняя подсечка в колено — HizaGuruma 3. Бросок через бедро скручиванием — UkiGoshi 4. Задняя подножка – O-soto-otoshi

Приемы борьбы лежа — NeWaza 1. Удержание сбоку захватом головы и руки — Kata-gatame 2. Удержание поперёк с захватом дальней руки – Mune-gatame 3. Удержание с боку с захватом за свой подколенный сгиб – Makura-kesa-gatami

Совершенствование 1. Удержание сбоку с выключением руки — Kata-gatame 2. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног —Yoko-shiho-gatame 3.Удержание со стороны головы захватом пояса –Kami-shiho-gatame 4 . Удержание верхом - Tate-shiho-gatame.

Контроль: кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.

4.1.6. Тема: Перевороты в партере с переходом на удержание.

Теория: (1ч.) Техника выполнения переворотов и перехода на удержание.

Практика: (10ч.)

а**)** из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправлено):

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

- переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки (Manu-gatame).

в) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

Совершенствование переворотов предыдущего года

а) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание;
- подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:

- переворот рывком на себяс захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

-переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

в) из положения «укэ» на животе, «тори» сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Контроль: тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.

4.1.7. Тема: Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 6 «кю».

Теория: (1ч.) Что такое защита**,** Техника выполнения защитных действий от удержаний и бросков.

Практика: (10ч.)

а) Защита от удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

- отжиманием головы рукой;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;
- переворот.

б) Защита от удержания поперёк (Yoko-shiho-gatame):

- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом с верху на «уке»;
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

в) Защита от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакующую ногу;

- «уке» убирает атакующую ногу сгибая её в колене;

г) защита от броска через бедро со скручиванием (Uke-goshi):

«уке» обшагивает «тори» по ходу движения;

- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку.

д) Защита от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;

- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

4.2. Тактическая подготовка

4.2.1. Тема: Тактика поединка.

Теория: (1ч.) Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), планирование проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализ проведенного поединка.

Практика: 10ч.

- логическая взаимосвязь перехода от одного ТД к другому;

- выполнение ТД с использованием движения партнёра (УКЕ);

- сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства);

- распределение сил на время схватки;

- совершенствование способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование;

- участвовать в 2-4 соревнованиях учебного года.

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в парах, учебная схватка.

Раздел 5. Психологическая подготовка - 5 ч.

5.1. Тема: Особенности психологической подготовки дзюдоистов.

Теория: (1ч.) Характеристика морально-волевых качеств спортсмена. Традиции коллектива. Воспитание чувства гордости за свою Родину. Волевая и нравственная подготовка дзюдоистов. Приемы и средства волевой и нравственной подготовки.

Контроль: опрос, викторина.

5.2. Тема: Волевая подготовка дзюдоиста

Практика: 3ч.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности:

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 50 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Контроль: наблюдение, самооценка

5.3. Тема: Нравственная подготовка дзюдоиста.

Практика: 2ч.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

- Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

- Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям.

- Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

- Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Контроль: педагогическое наблюдение, самооценка.

Раздел 6: Медико-педагогический контроль - 9ч.

6.1. Тема: Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: (1ч.) Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся дзюдо. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.

Практика: (1ч.) разработка режима дня спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, портфолио

6.2. Тема: «Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (0,75ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

6.3. Итоговое занятие

Тема «Путь к рекордам»

Теория: (0.25 ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (4ч.) Показательные выступления обучающихся

Контроль: соревнование.

Базовый уровень

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4	блиц-опрос, тестирование, собеседование, портфолио, тест, карточки-задания
2.	Общая физическая подготовка	56	7	49	обсуждение, опрос, наблюдение, четко выполнять команды, беседа,отслеживание динамики показателей, карточки-задания, тестовые задания по правилам игр, техника безопасности на воде, собеседование,

3.	Специальная физическая подготовка	68	7	61	обсуждение, опрос, отслеживание динамики изменений показателей, собеседование, техника толкания набивного мяча, наблюдение, карточки-задания, беседа, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности, учебная игра, выполнение игровых задач и целевых установок
4.	Технико-тактическая подготовка	144	9	135	блиц-опрос, информационный буклет, индивидуальные задания**,** опрос, наблюдение, отработка приемов захвата, собеседование, соблюдение меры безопасности, кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания, тренировка, опрос, технические приемы, самоанализ, учебная игра
5	Психологическая подготовка	10	1	9	блиц-опрос, самооценка, наблюдение,

6.	Судейская подготовка	21	1	20	собеседование, утверждение рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии
7.	Медико-педагогический контроль	17	4	13	опрос, оценка дневника самоконтроля, информационный буклет о калорийности, тестирование, соревнование, отчет-видеоролик
	Всего часов:	**324**	**33**	**291**	

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретический раздел - 8ч.					
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	блиц-опрос, тестирование
1.2.	Состояние и развитие дзюдо в России.	1	1		собеседование, портфолио

1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса дзюдо.	1	1		собеседование
1.4.	Профессиональная терминология в дзюдо.	3	1	2	тест, карточки-задания.
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 56 ч.					
2.1.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		обсуждение, опрос
2.2.	Строевые упражнения	7	1	6	наблюдение, четко выполнять команды
2.3.	Ходьба и бег	13	1	12	беседа, наблюдение, отслеживание динамики показателей, карточки-задания.
2.4.	Общеразвивающие упражнения	15	1	14	наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	10	1	9	тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.
2.6.	Плавание	6	1	5	техника безопасности на воде, педагогическое наблюдение, собеседование.
2.7.	Лыжи	6	1	7	педагогическое наблюдение, собеседование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 68ч.					
3.1.	Значение и место СФП в процессе тренировки»	1	1		обсуждение, опрос.

3.3.	Метание	7	1	6	собеседование, техника толкания набивного мяча.
3.4.	Висы, упоры, лазание	11	1	10	отслеживание динамики изменения показателей
3.5.	Акробатика	7	1	6	наблюдение, карточки-задания
3.6.	Развитие специальных физических качеств дзюдоистов	20	1	19	беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.
3.7.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.	15	1	14	собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 144ч.					
4.1. Техническая подготовка					
4.1.1.	Тактика - как маневр силами и средствами ведения борьбы с целью достижения победы	1	1		блиц-опрос
4.1.2.	Стойки. Передвижения	11	1	10	информационный буклет, индивидуальные задания**.**
4.1.3.	Падение, самостраховка.	16	1	15	собеседование, соблюдение меры безопасности
4.1.4.	Захваты	11	1	10	опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.
4.1.5.	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера	21	1	20	кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.
4.1.6.	Перевороты в партере с переходом на удержание или болевой приём.	21	1	20	тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.
4.1.7	Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 5 «кю».	21	1	20	опрос, наблюдение, технические приемы
4.1.8.	Контратака	16	1	15	наблюдение, самоанализ, учебная игра
4.2. Тактическая подготовка					
4.2.1.	Тактические действия при проведении бросков	26	1	25	беседа, наблюдение, оценка комбинаций, учебная игра
Раздел 5. Психологическая подготовка – 10ч.					
5.1.	Спорт и личность.	1	1		блиц-опрос

5.2.	Волевая подготовка дзюдоиста	7		7	самооценка, наблюдение
5.3.	Нравственная подготовка	2		2	наблюдение, самооценка
Раздел 6. Судейская подготовка - 21 ч.					
6.1.	Планирования - основной элемента управления тренировкой спортсменов	1	1		собеседование

6.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке: - Выполнение обязанностей помощника соревнований. - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой. - Проведение подготовительной, основной частей тренировки. - Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. - Составление рабочих планов, конспектов занятий. - Составление положения о соревнованиях - Практика судейства. - Судейство на внутренних соревнованиях. - Выполнение обязанностей секретаря соревнований.	20		20	утверждение рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии
Раздел 7. Медико-педагогический контроль - 17ч.					

7.1.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	4	1	3	Опрос, оценка дневника самоконтроля, информационный буклет о калорийности
7.2.	Педагогический контроль в спортивной деятельности	3	1	2	тестирование
7.3.	Итоговое занятие: Фестиваль «Король партера»	9	1	8	соревнование
7.4.	Самостоятельная работа	1	1		отчет-видеоролик
	Итого:	**324**	**31**	**293**	

Содержание

Раздел 1: Теоретический раздел - 8ч.

1.1. Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: (1 ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Введение в образовательную программу

Практика: (2ч.) Входная диагностика – оценка психо-эмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Контроль: блиц-опрос, тестирование

1.2. Тема: Состояние и развитие дзюдо в России.

Теория: (1 ч.) Характеристика современного состояния бокса в России. История зарождения дзюдо и особенности развития бокса в Пензенской области. Успехи Российских и местных дзюдоистов на чемпионатах Европы, Мира.

Контроль: собеседование, портфолио.

1.3. Тема: Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса дзюдо.

Теория: (1ч.) Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий спортивной
подготовки.

Контроль: собеседование

1.4. Тема: Профессиональная терминология в дзюдо.

Теория: (1ч.) Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

Практика: (2ч.) отработка терминов с юными дзюдоистами.

Контроль: тест, карточки-задания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 56 ч.

2.1.Тема «Влияние физических упражнений на организм спортсмена».

Теория:(1ч.)Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Контроль: обсуждение, опрос

2.2. Строевые упражнения

Теория: (1ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: (6ч.) Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением дистанции.

2.3. Тема «Ходьба и бег»

Теория: (1 ч.) Понятие «общая физическая подготовка». КСредства сохранения и укрепления здоровья. Роль ходьбы и бегп в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (6ч.) Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Быстрая ходьба. Ходьба на лыжах.

Практика: (6ч.) Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до

500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м. Кроссовый бег -500-1000м. Бег на лыжах.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей, карточки-задания.

2.4. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: (1ч.) Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: (14ч.) Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением партнера.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

- Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

- Упражнения с предметами на местности.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Легкая атлетика:

-для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м,

-для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог;

для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены);

- для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч;

для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

- для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках);

- для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;

- для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика:

- для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Бег по пересеченной местности:

- для развития быстроты - бег - 200 м, 5000 м;

- для развития выносливости - бег 3-5 км;

Плавание:

- для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м,

- для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Теория: (1ч.) Значение подвижных и спортивных игр в освоении дзюдо. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: (9ч.) **Подвижные игры** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика: Спортивные игры: гандбол, баскетбол, теннис, ракетбол, ручной мяч, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Практика: Игры эстафеты с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Контроль: тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.

2.6. Тема «Плавание»

Теория: (1 ч.) Техника плавания. Приемы спасения утопающих.

Практика: (5ч.) Плавание в бассейне: Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Контроль: техника безопасности на воде, педагогическое наблюдение, собеседование.

2.7. Тема «Лыжи».

Теория: (1 ч.) Ходьба на лыжах.

Практика: (5ч.) Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах.

Контроль: педагогическое наблюдение, собеседование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 68ч.

3.1. Тема «Значение и место СФП в процессе тренировки».

Теория: (1ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся боксом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП

Контроль: обсуждение, опрос.

3.2. Тема «Прыжки»

Теория: (1ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (6 ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

3.3. Тема: Метание

Теория: (1ч.) Техника выполнения метания теннисного мяча и толкание набивного.

Практика: (6ч.) Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока. Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

3.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Практика: (10ч.)

Висы:

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,
- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Лазание по канату.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

3.5. Тема: Акробатика

Теория: (1ч.) Акробатические упражнения – эффективное средство физической подготовки. Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (6ч.) Акробатические упражнения:

- Перекаты: (на спине: а) в группировке; б) без группировки;
прогнувшись: а) из упора лежа на бедрах, б) руки вверх; в) с захватом
голеней сзади; п) из упора лежа, согнув руки; д) из упора лежа; на боку; в сторону: а) с груди на спину; б) с поворотом.

- Кувырки: (вперед и назад; назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул,

веревочку и т. д.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.

- Стойки: (вперед, на лопатках, назад, на голове и руках, в сторону, на руках, через плечо, на предплечьях)
- Мосты: (из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках)
- Прыжки с переворотом в сторону (колесо).
- Сальто: а) назад в группировке; б) вперед в группировке; в) назад прогнувшись; г) назад согнувшись; д) вперед согнувшись; е) с приходом на живот и спину.
- Имитация бросков без партнеров и партнером.
- Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.
- Упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания

3.6.**Тема: Развитие специальных физических качеств дзюдоистов**

Теория: (1ч.) Упражнения для развития специальных физических качеств и их значение для спортсменов дзюдоистов.

Практика: (19ч.)

- Имитационные упражнения с набивным мячом:
- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.
- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.
- Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости:

- В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.
- Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) 20 длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

- Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м. Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут,

1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;

6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами. Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;

2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция - прыжки со скакалкой -3 19 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты:

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;

15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 мину

Контроль: беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

3.7. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.

Теория: (1ч.) Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: (14ч.)

- Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.
- Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.
- Игры–задания по освоению захватов
- Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках**.**
- Игры-задания с касаниями.
- Игры-задания с атакующими захватами.
- Игры с теснениями.
- Игры с элементарными формами борьбы.
- Игры с видами единоборства.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 144ч.

4.1. Техническая подготовка

4.1.1. Тема: Тактика - как маневр силами и средствами ведения борьбы с целью достижения победы

Теория: (1ч.) Понятие классификации тактики. Использование своих сил в зависимости от сил и средств противника. Необходимость наметить

стратегию, т.е. учесть все качества соперника и при этом выбрать генеральное направление своих действий

Контроль: блиц-опрос.

4.1.2. Тема: Стойки. Передвижения

Теория: (1ч.) Создание преимущественного положения, навязывание своей борьбы в технике и завоевание превосходстве (захват, стойке, позе, передвижении).

Практика: (10ч.)Совершенствование видов стоек. Совершенствование различных перемещений и поворотов

Контроль: информационный буклет, индивидуальные задания**.**

4.1.3. Тема: Падение, самостраховка.

Теория: (1ч.) Осознания важности и освоения навыков приёмов страховки и самостраховки, личная ответственность за свои поступки.

Практика: (15ч.)

Совершенствование падения самостраховки (укэми):

- на бок: перекат на бок, падение на ковер из положения сидя, падение на бок из положения приседа, падение на бок из положения о. с., падение на спину через партнера, падение на бок через плечо из положения стойки на правом, левом колене, падение на бок кувырком через плечо из положения стойки, Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°;

- на спину: падение на спину из положения сидя, падение на спину из положения приседа, падение на спину из положения о. с., падение через горизонтальный шест, падение прыжком совершенствование падения на спину усложняя приведенные упражнения;

- на живот: падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях, падение в право лево на кисти рук из положения стойки на коленях с поворотом на 90°, падение вперед на кисти рук из положения о. с., с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° .

Контроль: собеседование, соблюдение меры безопасности

4.1.4. Тема: Захваты

Теория: (1ч.) Не стандартные захваты Способы и методы захвата. Правила использования нестандартных захватов и наказание

Практика: (10ч.) Отработка захватов: за пояс, односторонний захват, пистолет совершенствование захватов рукав-отворот, рукав - на спине .

Контроль: опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.

4.1.5. Тема: Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера. (ч.)

Теория: (1ч.) Техника выполнения бросков и приемы удержаний. Их разновидности и последовательность выполнения.

Практика: (20ч.)

- Боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai),
- Бросок через плечо (Seoi-nage),
- Подсечка под пятку из нутрии (Ko-uchi-gari),
- Передняя подножка (Tai-o-toshi),

-Бросок упором ноги в живот (Tomoe-nage).

- Совершенствование бросков предыдущих годов обучения

- Броски (Nage-waza):

1. Передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi)

2. Бросок через бедро подбивом (O-goshi)

3. Отхват (O-Soto-Gari)

4. Зацеп изнутри разноимённой ногой (O-uchi-gari)

5. Боковая подсечка (DeAshl-Barai)

6. Передняя подсечка в колено (HizaGuruma)

7. Бросок через бедро скручиванием (UkiGoshi)

8. Задняя подножка (O-soto-otoshi)/

- Приемы борьбы лежа — NeWaza

- Болевой приём, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-gatame),

-Обратное удержание с боку (Ushiro-kesa-gatame),

-Болевой приём рычагом локтя через бедро от удержания с боку (Kesa-garami),

- Узел локтя от удержания с боку (Ashi-ude-garami),

- Узел локтя руками (Ude-garami).

- Совершенствование:

1. Удержание сбоку захватом головы и руки (Kata-gatame)

2. Удержание поперёк с захватом дальней руки (Mune-gatame)

3. Удержание с боку с захватом за свой подколенный сгиб (Makura-kesa-gatami)

4. Удержание сбоку с выключением руки (Kata-gatame)

5. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног (Yoko-shiho-gatame)

6. Удержание со стороны головы захватом пояса (Kami-shiho-gatame)

7 . Удержание верхом (Tate-shiho-gatame).

Контроль: кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.

4.1.6. Тема: Перевороты в партере с переходом на удержание или болевой приём.

Теория: (1ч.) Техника выполнения переворотов и перехода на удержание.

Практика: (20ч.)

Переворот с выходом на болевой приём рычагом локтя или удержание (Mune-gatame)

Переворот способом «лампочка» с выходом на на удержание поперёк (Yoko-shido-gatame)

Переворот из положения «тори» на спине, «уке» между егоног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame)

Совершенствование переворотов предыдущего года

а**)** из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправлено):

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:
- переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки (Manu-gatame).
в) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:
- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

Контроль: тренеровка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.

4.1.7. Тема: Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 5 «кю».

Теория: (1ч.) Что такое защита**,** Техника выполнения защитных действий от удержаний и бросков.

Практика: (20ч.)

а) Защита от удержаний сбоку (Kata-gatame), от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-shiho-gatame), от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-shiho-gatame), от удержания поперёк с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Совершенствование защиты от удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):- отжиманием головы рукой;

- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;- переворот.

Защита от удержания поперёк (Yoko-shiho-gatame):- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом с верху на «уке»; - переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча; - захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

б) Защита от бросков зацеп изнутри (O-uchi-gari), передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi), отхват (O-Soto-Gari), бросок через бедро (O-goshi).
Совершенствие защиты от боковой подсечки (De-ashi-barai):
- «уке» загружает атакующую ногу, - «уке» убирает атакующую ногу сгибая её в колене.
Защита от броска через бедро со скручиванием (Uke-goshi):
- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения; - «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку.
Защита от задней подножки (O-soto-otoshi): - «уке» убирает атакованную ногу; - «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

4.1.8. Тема: Контратака

Теория: (1ч.) Понятие контратаки**.** Способы выполнения контратакующих действий (блокированием, опережением, использованием атакующих действий соперника).

Практика: (15ч.)

- блокированием подъём противника вверх от броска через бедро (O-goshi),

- опережением бросок через бедро (O-goshi), влево от броска через бедро (O-goshi) вправо, росок отхват (O-Soto-Gari) от передней подножки (Tai-o-toshi)

- использованием движения передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi), передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от зацепа изнутри разноимённой ногой (O-uchi-gari)

4.2. Тактическая подготовка

4.2.1. Тема: Тактические действия при проведении бросков

Теория: (1ч.) Тактическое мышление в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации.

Практика: 25 ч.

- однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata);

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage);

- самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Контроль: беседа, наблюдение, оценка комбинаций

Раздел 5. Психологическая подготовка – 10ч.

5.1. Тема: Спорт и личность.

Теория: (1ч.) Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам.

Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Учѐт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Оценка соревновательной надѐжности. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Контроль: блиц-опрос.

5.2. Тема: Волевая подготовка дзюдоиста

Практика: (7ч.)

Контроль:

- Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение
наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку

Контроль: самооценка, наблюдение

5.3. Тема: Нравственная подготовка

Практика: (2ч.)

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение
поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

Контроль: наблюдение, самооценка.

Раздел 6. Судейская подготовка - 21 ч.

6.1. Тема Планирования - основной элемента управления тренировкой спортсменов.

Теория: (1ч.) Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей занятия. Правила соревнований по дзюдо. Значение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Контроль: опрос

6.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика: (20ч.) Выполнение обязанностей помощника соревнований.

6.2.1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

6.2.2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.

5.2.3. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

6.2.4. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

6.2.5. Составление положения о соревнованиях.

6.2.6. Практика судейства.

6.2.7. Судейство на внутренних соревнованиях.

6.2.8. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

Контроль: утверждение рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии

Раздел 7. Медико-педагогический контроль - 17ч.

7.1. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: (1ч.) Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении,

перетренировке. Основы спортивного массажа. Основы спортивного питания. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья

Практика: (3 ч.) Организация самоконтроля. Оформление дневника самоконтроля, составление десятидневного меню дзюлотсиа.

Контроль: опрос, оценка записей дневника самоконтроля, информационный буклет о калорийности

7.3. Тема: Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов

Теория: (1ч.) Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы. Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники боя. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. Рекомендации по спортивной специализации.

Контроль: тестирование, соревнования.

7.4 . Итоговое занятие:

Тема: Фестиваль «Король партера»

Теория: (1ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (8 ч.) Показательные выступления обучающихся.

Контроль: соревнования.

7**.5. Тема: Самостоятельная работа**

Теория: (1ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: отчет – видеоролик.

Продвинутый уровень
3год обучения

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	5	5	блиц-опрос, тестирование, собеседование, портфолио, тест, карточки-задания

2.	Общая физическая подготовка	85	8	77	обсуждение, опрос, наблюдение, четко выполнять команды, беседа, отслеживание динамики показателей, карточки-задания, тестовые задания по правилам игр, техника безопасности на воде, собеседование,
3.	Специальная физическая подготовка	91	8	83	обсуждение, опрос, отслеживание динамики изменений показателей, собеседование, техника толкания набивного мяча, наблюдение, карточки-задания, беседа, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности, учебная игра, выполнение игровых задач и целевых установок
4.	Технико-тактическая подготовка	190	7	183	блиц-опрос, информационный буклет, индивидуальные задания**,** опрос, наблюдение, отработка приемов

					захвата, собеседование, соблюдение меры безопасности, кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания, тренировка, опрос, технические приемы, самоанализ, учебная игра
5	Психологическая подготовка	10	1	9	блиц-опрос, самооценка, наблюдение,
6.	Судейская подготовка	27	2	25	собеседование, утверждение рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии
7.	Медико-педагогический контроль	19	3	16	опрос, оценка дневника самоконтроля, информационный буклет о калорийности, тестирование, соревнование, отчет-видеоролик
	Всего часов:	**432**	**34**	**398**	

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретический раздел –10 ч.					
1.1.	Введение в образовательную программу	3	1	2	тестирование
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1		опрос, эссе.
1.3.	Развитие дзюдо в России и в мире	1	1		собеседование, портфолио.
1.4.	Гигиенические требования спортсмена».	3	1	2	Портфолто совет
1.5.	Основные положения правил соревнований по дзюдо	2	1	1	обсуждение, опрос.
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 85 ч.					
2.1.	Значение и место ОФП в процессе тренировки.	1	1		обсуждение, опрос
2.2.	Строевые упражнения	9	1	8	беседа, четкое выполнение команд
2.3.	Ходьба и бег	14	1	13	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей, карточки-задания.
2.4.	Общеразвивающие упражнения	19	1	18	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	12	1	11	тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.
2.6.	Плавание	10	1	9	педагогическое наблюдение, обсуждение.
2.7.	Лыжи	10	1	9	соблюдение динамики показателей, обсуждение.
2.8.	Коньки	10	1	9	наблюдение, совет
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 91 ч.					
3.1.	Физическая подготовка в тренировке дзюдоиста.	1	1		обсуждение, опрос
3.2.	Прыжки	9	1	8	отслеживание динамики изменений показателей.
3.3.	Метание	9	1	8	собеседование, техника толкания набивного мяча
3.4.	Висы, упоры, лазание	13	1	12	педагогическое наблюдение, обсуждение.
3.5.	Равновесие	9	1	8	педагогическое наблюдение. отслеживание динамики изменения показателей
3.6.	Акробатика	20	1	19	педагогическое наблюдение, карточки-задания
3.7.	Развитие специальных физических качеств дзюдоистов	15	1	14	беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения

					упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности
3.8.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств дзюдоистов	15	1	14	собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 190ч.					
4.1. Техническая подготовка					
4.1.1.	Стратегия в дзюдо	1	1		блиц-опрос.
4.1.2.	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.	31	1	30	кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.
4.1.3.	Комбинации переворотов в партере с переходом на удержание или болевой приём.	31	1	30	тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.
4.1.4.	Защиты и контратаки от технических действий в партере (Ne-waza) и в стойке (Nega-waza).	31	1	30	собеседование, анализ технических приемов, учебная игра
4.1.5.	Болевые приёмы (Kansetsu-waza)	21	1	20	опрос, отработка приемов

4.1.6.	Комбинации в партере (Ne-waza) и в стойке (Nega-waza) .	39	1	38	беседа, технические приемы, учебная игра
4.2. Тактическая подготовка					
4.2.1.	Тактика соревнований.	36	1	35	опрос, учебная игра
Раздел 5. Психологическая подготовка - 10ч					
5.1.	Психологическая подготовка спортсмена-борца	1	1		блиц-опрос.
5.2.	Волевая подготовка дзюдоиста	7		7	самооценка, наблюдение
5.3.	Нравственная подготовка	2		2	наблюдение, самооценка
Раздел 6. Судейская подготовка - 27ч.					
6.1.	Правила судейства и проведение соревнований.	2	2		сообщение, карточки-задания
6.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке.	25		25	утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.
Раздел 7. Медико-педагогический контроль - 19ч.					

7.1.	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.	3	1	2	оценка записей дневника самоконтроля, тест-задание - по оказанию первой доврачебной помощи.
7.2.	Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов	3	1	2	тестирование, соревнования.
7.3.	Соревнования. Итоговое занятие: Фестиваль «Король турнира»	12		12	соревнования, оценка техники боя
7.4.	Самостоятельная работа	1	1		отчет – видеоролик
	Итого:				

Содержание
3 год обучения

Раздел 1: Теоретический раздел –10 ч.

1.1.Тема: Введение в образовательную программу

Теория: (1ч.) Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Практика: (2ч.) Входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Контроль: тестирование

1.2. Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: (1ч.) Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации,подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Контроль: опрос, эссе.

1.3. Тема: Развитие дзюдо в России и в мире.

Теория: (1ч.) Состояние и развитие дзюдо в России. История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по дзюдо. Российский дзюдоистский союз. Права и обязанности спортсмена.

Контроль: собеседование, портфолио.

1.4. Тема «Гигиенические требования спортсмена».

Теория: (1ч.) Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Практика: (2ч.) Составление режима дня спортсмена, 10-дневное меню и картотека блюд.

Контроль: портфолио.

1.5. Тема: «Основные положения правил соревнований по дзюдо».

Теория: (1ч.) Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: (1ч.) Обсуждение правил и порядка проведения боя.

Контроль: обсуждение, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 85 ч.

2.1.Тема: Значение и место ОФП в процессе тренировки.

Теория: (1ч.) Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Контроль: обсуждение, опрос

2.2. Строевые упражнения

Теория: (1ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: (8ч.) Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением дистанции.

Контроль: беседа, четкость выполнения команд

2.3. Тема «Ходьба и бег»

Теория: (1 ч.) Понятие «общая физическая подготовка». Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (6ч.) Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. Ходьба на лыжах.

Практика: (7ч.) Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м. Кроссовый бег -500-1000м. Бег на лыжах.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей, карточки-задания.

2.4. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: (1ч.) Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: (18ч.) Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением партнера.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

- Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

- Упражнения с предметами на местности.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения для дзюдоистов со специальными снарядами.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Легкая атлетика:

-для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м,

-для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог;

для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены);

- для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч;

для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

- для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках);

- для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;

- для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика:

- для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Бег по пересеченной местности:

- для развития быстроты - бег - 200 м, 5000 м;

- для развития выносливости - бег 3-5 км;

Плавание:

- для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м,

- для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Теория: (1ч.) Значение подвижных и спортивных игр в освоении дзюдо. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: (11ч.) **Подвижные игры** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика: Спортивные игры: гандбол, баскетбол, теннис, ракетбол, ручной мяч, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Практика: Игры эстафеты с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Контроль: тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.

2.6. Тема «Плавание»

Теория: (1ч.) Методика обучения плаванию. Основные способы плавания.

Практика: (9ч.) Плавание в бассейне: Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Контроль: педагогическое наблюдение, обсуждение.

2.7. Тема «Лыжи».

Теория: (1ч.) Техника и методика обучения на лыжах. Основные способы передвижения. Способы преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений на лыжах.

Практика: (9 ч.) Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах.

Контроль: соблюдение динамики показателей, обсуждение.

2.8. Тема «Коньки».

Теория: (1ч.) Методика обучения катанию на коньках. Техника катания на коньках. Виды торможения. Приемы самостраховки.

Практика: (9ч.) Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Контроль: наблюдение, совет

Раздел 3. Специальная физическая подготовка 91 ч.

3.1. Тема: Физическая подготовка в тренировке дзюдоиста.

Теория: (1ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Последовательность поясов и их значение. Основные формы тренировки. Физические качества в единоборствах. Выносливость как физическое качество. Методы силовой выносливости.

Контроль: обсуждение, опрос.

3.2. Тема «Прыжки»

Теория: (1ч.) Техника, методика обучения и тренировка в прыжках. Прыгучесть и основы развития прыгучести. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (8 ч.)

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Выполнить за тренировку 2 - 3 серии из 60 подскоков.
- Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.
- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Выполнять 10 - 20 раз.
- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10 - 20 подскоков на каждой ноге в одной серии.
- Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполнять по 5 - 10 раз только после тщательной разминки.
- Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.

- Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2 - 4 серии по 6 - 10 прыжков в каждой. Это упражнение следует повторять не чаще 2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.

- Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетический барьер). Высота препятствия постепенно увеличивается от 70 до 100 см. Выполнять: 15 прыжков (высота 70 см) в 5 - 10 сериях; 10 прыжков (90 см) в 5 - 10 сериях; 5 - 8 прыжков (100 см)в 5 - 10 сериях.

- Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, поваленное дерево и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

3.3. Тема: Метание

Теория: (1ч.) Метание как средство физического воспитания. Классификация метаний. Техника метаний.

Практика: (8ч.)

- Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока.

-Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

- Метание гранаты (500-700 гр.).

- Метание диска (1, 1,5, 2 кг).

- Метание веса – 16 кг.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

3.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Практика: (12ч.)

Висы:

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,
- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

Контроль: педагогическое наблюдение, обсуждение.

3.5. Тема: Равновесие

Теория: (1ч.) Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: (8ч.)

- Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке);

ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

- Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.

- Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

- Ходьба по лежащему шнуру, с приседами и поворотами.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

3.6. Тема: Акробатика

Теория: (1ч.) Акробатические упражнения – эффективное средство физической подготовки. Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (19ч.) Акробатические упражнения:

- Перекаты: *(*на спине: а) в группировке; б) без группировки; прогнувшись: а) из упора лежа на бедрах, б) руки вверх; в) с захватом голеней сзади; п) из упора лежа, согнув руки; д) из упора лежа; на боку; в сторону: а) с груди на спину; б) с поворотом.

- Кувырки: (вперед и назад; назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.

- Стойки: (вперед, на лопатках, назад, на голове и руках, в сторону, на руках, через плечо, на предплечьях)

- Мосты: (из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках)

- Прыжки с переворотом в сторону (колесо).

- Сальто: а) назад в группировке; б) вперед в группировке; в) назад прогнувшись; г) назад согнувшись; д) вперед согнувшись; е) с приходом на живот и спину.

- Имитация бросков без партнеров и партнером.

- Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.

- Упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания

3.7. Тема: Развитие специальных физических качеств дзюдоистов

Теория: (1ч.) Развития специальных физических качеств и их значение для спортсменов дзюдоистов.

Практика: (14ч.)

- Имитационные упражнения с набивным мячом.

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

- Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости:

- В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

- Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) 20 длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

- Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Круговая тренировка:

4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4- 6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).

1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,

2-я серия - 50 с броски партнеров охватом, 10 с в максимальном темпе,

3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,

4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном. Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1-я станция – борьба за захват -1 минута;

2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);

3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;

4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута;

5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты;

6-я станция – борьба лежа – 1 минута;

7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута;

8-я станция – борьба лежа - 1 минута;

9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута;

10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута;

11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты

Контроль: беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

3.8. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств дзюдоистов

Теория: (1ч.) Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: (14ч.)

Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с партнером;

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;

- борцовский мост и упражнения на мосту.

Подготовительные упражнения:

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Подводящие упражнения:

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска.

Имитационные упражнения:

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

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

- Игры–задания по освоению захватов
- Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках**.**
- Игры-задания с касаниями.
- Игры-задания с атакующими захватами.
- Игры с теснениями.
- Игры с элементарными формами борьбы.
- Игры с видами единоборства.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 190ч.

4.1. Техническая подготовка

4.1.1. Тема: Стратегия в дзюдо

Теория: (1ч.) Стратегия как совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства. Построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата.

Контроль: блиц-опрос.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.

4.1.2. Тема: Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.

Теория: (1ч.) Техника выполнения бросков и приемы удержаний. Их разновидности и последовательность выполнения.

Практика: 30ч.

- Подхват изнутри (Uchi-mata),
- Передняя подножка (Tai-o-toshi),
- Одноимённый зацеп изнутри (Ko-uchi-gari),
- Зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari),
- Упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi),
- Задняя подножка на пятке (Tani-0-toshi)
- Совершенствование бросков предыдущих годов обучения
- Боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai),
- Бросок через плечо (Seoi-nage),
- Подсечка под пятку из нутрии (Ko-uchi-gari),
- Передняя подножка (Tai-o-toshi),
- Бросок упором ноги в живот (Tomoe-nage),
- Передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi),

- Бросок через бедро подбивом (O-goshi),
- Отхват (O-Soto-Gari),
- Зацеп изнутри разноимённой ногой (O-uchi-gari),
- Боковая подсечка (DeAshl-Barai),
- Передняя подсечка в колено (HizaGuruma),
- Бросок через бедро скручиванием (UkiGoshi),
- Задняя подножка (O-soto-otoshi)/
- Приемы борьбы лежа — NeWaza

-Совершенствование:

- Болевой приём, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-gatame),
- Обратное удержание с боку (Ushiro-kesa-gatame),
- Болевой приём рычагом локтя через бедро от удержания с боку (Kesa-garami),
- Узел локтя от удержания с боку (Ashi-ude-garami),
- Узел локтя руками (Ude-garami),
- Удержание сбоку захватом головы и руки (Kata-gatame),
- Удержание поперёк с захватом дальней руки (Mune-gatame),
- Удержание с боку с захватом за свой подколенный сгиб (Makura-kesa-gatami),
- Удержание сбоку с выключением руки (Kata-gatame),
- Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног (Yoko-shiho-gatame),
- Удержание со стороны головы захватом пояса (Kami-shiho-gatame),
- Удержание верхом (Tate-shiho-gatame).

Контроль: кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.

4.1.3. Тема: Комбинации переворотов в партере с переходом на удержание или болевой приём.

Теория: (1ч.) Техника выполнения переворотов и перехода на удержание.

Практика: 30 ч.

- переворот ногами способом «ножницы с переходом на рычяг локтя между ног (ude-hisigi-juji-gatame)
- переворот блокировкой руки и головы с переходам на удержание сбоку (Kata-gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatame)

Совершенмтвование

- переворот с выходом на болевой приём рычагом локтя или удержание (Mune-gatame)
- переворот способом «лампочка» с выходом на на удержание поперёк (Yoko-shido-gatame)
- переворот из положения «тори» на спине, «уке» между егоног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame)
- из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

- переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки (Manu-gatame).

- из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

Контроль: тренеровка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.

4.1.4. Тема: Защиты и контратаки от технических действий в партере (Ne-waza) и в стойке (Nega-waza).

Теория: (1ч.) Техника выполнения защитных действий от удержаний и бросков.

Практика: 30ч.

- защита от ТД в партере **(Ne-waza)** изученных в 3 ступени:

- от болевого приёма, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);

- от обратного удержания с боку (Ushireo-kesa-gatame);

- от болевого приёма рычагом локтя через бедро (Kesa-garami);

- от узла локтя с помощью ноги (Ashi-ude-garami);

- от узла локтя руками (Ude-garami).

- Совершенствование защита от удержаний сбоку (Kata-gatame), от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-shiho-gatame), от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-shiho-gatame), от удержания поперёк с захватом дальней руки (Mune-gatame), от удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):- отжиманием головы рукой, освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;- переворот.

- Защита от удержания поперёк (Yoko-shiho-gatame):- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом с верху на «уке»; - переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча; - захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

- защита от ТД в стойке (**Nega-waza**) изученных в 3 ступени:

- боковая подсечка в темп шагов;

- бросок через плечо;

- подсечка под пятку из нутрии;

- бросок подхватом под две ноги;

- бросок упором стопы в живот

- Боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai).

- Переход на удержание поперёк (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережения» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).

- Переход на удержание поперёк (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).

- Совершенствование: защита от бросков зацеп изнутри (O-uchi-gari), передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi), отхват (O-Soto-Gari), бросок через бедро (O-goshi).

- Защиты от боковой подсечки (De-ashi-barai):
«уке» загружает атакующую ногу, - «уке» убирает атакующую ногу сгибая её в колене.

- Защита от броска через бедро со скручиванием (Uke-goshi):
- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения; - «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку.

- Защита от задней подножки (O-soto-otoshi): - «уке» убирает атакованную ногу; - «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

Контроль: собеседование, работа в парах, учебная игра

4.1.5. Тема: Болевые приёмы (Kansetsu-waza)

Теория: (1ч.) Техника выполнения болевых приёмов.

Практика: 20ч.

- болевой приём рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «ук» на коленях между ног;

- болевой приём (Juji-gatame) рычагом с переворотом;

- болевой приём замком руки под плечо (Waki-gatame)/

Контроль: техника выполнения приемов

4.1.6. Тема: Комбинации в партере (Ne-waza) и в стойке (Nega-waza) .

Теория: (1ч.) Однонаправленные и разнонаправленные комбинации техника выполнения.

Практика: (Ne-waza): 38ч.

-удержание сбоку (Ashi-gatame) переход на рычаг локтя через бедро, узел локтя;

- удержание поперёк(Juji-gatame)переход на рычаг локтя между ног, узел локтя;

- удержание верхом переход на рычаг локтя между ног, узел локтя;

- удержание со стороны головы (Kami-siho-gatame) переход на рычаг локтя между ног, узел локтя;

(**Nega-waza**) 3 «кю»:

Атака, выполненная с завершающим броском назад:

-разнонаправленная комбинация (вперёд-назад): подхват изнутри (Uchi-mata)– задняя подножка на пятке(Tani-otoshi);

- однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (Uchi-mata) – задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);

- разнонаправленная комбинация (вперёд-назад): упор голени в живот (yoko-sumi-gaeshi) – зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari)/

Атака, выполненная с завершающим броском вперёд:

-разнонаправленная комбинация (назад-вперёд): одноимённый зацеп изнутри (Ko-uchi-gari) - передняя подножка (Tai-o-toshi);

-разнонаправленная комбинация (назад-вперёд): одноимённый зацеп изнутри (Ko-uchi-gari) – подхват изнутри (Uchi-mata);

- однонаправленная комбинация (вперёд-вперёд): подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подножка (Tai-o-toshi);

- однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — отхват (O-soto-gari);

Контроль: опрос, работа в парах, учебная игра

4.2. Тактическая подготовка

4.2.1. Тема: Тактика соревнований.

Теория: (1ч.) Задачи тактики соревнований

Практика: (35 ч.)

- построение тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности);

- корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых между поединками);

- разработка наступательных, контратакующих и оборонительных действий:

- изучать и совершенствовать тактические маневры (передвижения с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий).

Контроль: опрос, работа в парах, схватка

Раздел 5. Психологическая подготовка - 10ч

5.1. Тема: Психологическая подготовка спортсмена-борца

Теория: (1ч.) Методы психологической подготовки борца дзюдоиста к соревнованиям. Управление поведением и деятельностью борца к соревнованию. Психологическая адаптация к нагрузкам. Формирование спортивного характера. Психологический климат в спортивной команде.

Контроль: блиц-опрос.

5.2. Тема: Волевая подготовка дзюдоиста

Практика: 7 ч.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Развитие смелости:

упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;

- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;

- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом;

Развитие настойчивости:

упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

- проведение схваток с односторонним сопротивлением;

- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности:

упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

- проведение схваток на проведение контрприемов;

- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности:

упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

- проведение разминки по заданию тренера;

- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;

- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Контроль: самооценка, наблюдение

5.3. Тема: Нравственная подготовка

Практика: 2ч.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение
поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

Контроль: наблюдение, самооценка.

Раздел 6. Судейская подготовка - 27ч.

6.1.Тема: Правила судейства и проведение соревнований.

Теория: (2ч.) Особенности организации и проведения соревнований. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Разбор правил соревнований по дзюдо. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований. Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки дзюдоистов. Виды планирования.

Контроль: сообщение, карточки-задания

6.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика: 25ч.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.
- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.
- Судейство на внутренних соревнованиях.

Контроль: утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.

Раздел 7. Медико-педагогический контроль - 19ч.

7.1. Тема: Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Теория: (1ч.) Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм и оказание первой доврачебной помощи.

Практика: (2 ч.) Организация самоконтроля. .) Оказание первой (доврачебной) помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Контроль: оценка записей дневника самоконтроля, тест-задание - по оказанию первой доврачебной помощи.

7.2. Тема: Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов

Теория: (1ч.) Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы. Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники боя. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. Рекомендации по спортивной специализации.

Контроль: тестирование, соревнования.

7.3 . Итоговое занятие:

Тема: Фестиваль «Король турнира»

Практика: (12 ч.) Показательные выступления обучающихся.

Контроль: соревнования.

7**.4. Тема: Самостоятельная работа**

Теория: (1ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: отчет – видеоролик

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Необходимый инвентарь и оборудование представлено в таблице.

N	Наименование	Единица	Количество

п/п		измерения	изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	1
10.2	футбольный	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			

1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

2.2. Информационное обеспечение программы

Информационные ресурсы:
- Цифровой фотоаппарат;
- Цифровая видеокамера;
- Планшетный компьютер;
- Персональный компьютер;
- Телевизор.

Интернет-ресурсы:
Федерация дзюдо России: https://www.judo.ru/ .
Дзюдо и самбо в России: http://www.judosambo.com/ .
Дзюдо: (Московский центр боевых искусств http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnyesektsii/dzyudo.html .

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям бокса и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

-тестирование уровня общей физической подготовленности,
- оценка теоретических знаний,
- оценка техники исполнения элементов бокса,
- оценка морфофункционального состояния,
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Оценочные и диагностические материалы

Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	**Показатель значимости для бокса (в баллах4)**	**Контрольные упражнения**	**Стартовый уровень**	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**	**Примечания**
			Мальчики Девочки	**Мальчики Девочки**	**Мальчики Девочки**	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением
Координаци	3	Челночный	11,2 и	10,8-	9,9 и	

я		бег 3 х 10 м, с	выше 11,7 и выше	10,3 11,3-10,6	ниже 10,2 и ниже	количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

Показатель значимости для бокса
(в баллах4)

1 балл - незначительное влияние на результат;
2 балла – среднее влияние на результат;
3 балла - значительное влияние на результат.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек.)	5	6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4	6,5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5
	3	7	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	4,9	4,8
Бег на 1000 м (сек)	5	5,2	5,35	5,20	5,00	4,50	4,35	4,20	4,00	3,50	3,45	3,25
	4	6,0	6,0	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,30	4,20	4,00	3,50
	3	6,8	6,40	6,20	6,10	5,50	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4.30
Прыжки в длину с места (см)	5	140	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	145	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	12	135	140	145	155	160	165	170	180	210	230

		0										
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Нормативы оценки теоретических знаний:

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков:

Обучающемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники бокса» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица: Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах1)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

2.5. Методические материалы программа

В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть: Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у учащихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия способны обеспечить

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлено:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного

процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование игровых технологий, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.
- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- тематические презентации.

Интернет-ресурсы:

Федерация дзюдо России: https://www.judo.ru/ .

Дзюдо и самбо в России: http://www.judosambo.com/ .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnyesektsii/dzyudo.html .

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)
2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список литература

Литература для педагогов:

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008.
3. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российский Федерации (методические рекомендации), «Советский спорт» Москва 2007.
4. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006.
5. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
6. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов ДюС., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005.
7. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2005.
8. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009.
9. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «ВАКО» 2013.
10. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006.
11. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва, 2012.

12. Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – Москва СпортАкадем Пресс, 2003.

13. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003

14. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005.

15. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006.

16. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006

Литература для учащихся:

1. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008.

2. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр. 8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

4. Ощепков В.С. Дзюдо. М., 2000 г.

5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.– Высшая школа.2014– 352стр.

6. Удяков А.А. Там, где рождаются победы… Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. М.,2009 г

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006.

9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006.

10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- Олма Медиа Групп, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек.)	5	6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4	6,5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5
	3	7	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	4,9	4,8
Бег на 1000 м (сек)	5	5,2	5,35	5,20	5,00	4,50	4,35	4,20	4,00	3,50	3,45	3,25
	4	6,0	6,0	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,30	4,20	4,00	3,50
	3	6,8	6,40	6,20	6,10	5,50	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4.30
Прыжки в длину с места (см)	5	140	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	145	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	120	135	140	145	155	160	165	170	180	210	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10

Приложение 2

Общие понятия и термины дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:
аши – нога (дэ-аши – шагающая вперед нога);
ката – плечо;
коши – поясница;
мата – бедро;
сэ – спина (сэой – взваливание противника на спину);
тай – тело;
хидза – колено.
ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:
гакэ – цеплять крючком; гари – срезать серпом»;
гаэши – перевертывать на другую сторон»;
коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника
макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;
нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;

окури – сопровождать;
отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;
сасаэ – подпирать, сдерживать;
сукаши – оставлять (делать) просвет;
сукуи – черпать, зачерпывать;
уки – плавать по поверхности воды;
уцури – перемещаться, перебираться;
хараи – мести метлой;
ханэ – отбрасывать;
цури – подсекать (рыбу);
цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.
ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:
ёко – в бок;
вакарэ – разделяться в разные стороны;
осто – снаружи;
суми – во внутренний угол;
ура – спереди назад, за спину;
учи – изнутри;
уширо – назад.
ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):
вадза – техника, приемы;
гурума – колесо;
иппон – одна (рука);
ко – малый;
о – большой;
тани – долина;
томоэ – обозначение знака в виде запятой

Приложение 3

Тестовые задания по теоретической части.
Вариант 1

1. Что дословно означает «дзюдо»?
- Небесный путь
- Мягкий путь
- Путь воина
2. В какой стране было создано Дзюдо?
- Китай
- Япония
- Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
- 17 в.
- 18 в.
- 19 в.
4. Кто является создателем дзюдо?

- Дзигоро Кано
- Морихэй Уэсиба
- Мицуё Маэда

5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?

- В дзюдо запрещены подножки и подсечки
- Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
- В дзюдо не используются удушающие приемы

6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?

- 2-х
- 3-х
- 4-х

7. Что такое удэ-атэ?

- Удары руками
- Удары ногами
- Удары головой

8. Как называется костюм для тренировок?

- Татами
- Дзюдоги
- Ката

9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?

- 2
- 3
- 4

10. С какого года дзюдо стало известно в России?

- С 1902 г.
- С 1914 г.
- С 1929 г.

Правильные ответы: 1. Мягкий путь 2. Япония 3. 19 в. 4. ДзигороКано 5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий 6. 2-х 7. Удары руками 8. Дзюдоги 9. 2 10. С 1914 г.

Вариант 2

1. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной

- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения Вопрос

2. Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ»
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ»
- В любое время Вопрос

3. Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

- 3 мин. - 5 мин.

- Нет ограничения по времени

4. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

- 25 сек.

- 20 сек.

- 30 сек.

5. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

- 10 сек.

- 15 сек.

- 20 сек.

6. Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

- Да

- Нет

- На усмотрение рефери

7. Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.?

- Нет

- Да

- По желанию

8. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе впередпод углом °.

- 30

- В пол

-90

9. Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери« ».

- «МАТЭ»

- «ХАДЖИМЭ»

- «СОРО-МАДЭ»

10. В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он даеткоманду « - »?

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"

- «КИКЭН-ГАЧИ»

- "СОНО-МАМА"

11. Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?

- Да

- По желанию

- Нет

12 Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

- "МАТЭ"

- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

13. Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА»?

- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

14. Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этомкоманду« »?

- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

15. Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

-«ТОКЭТА»
- "ХАДЖИМЭ" - "ОСАЭКОМИ"

16. На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

- Коленные.
- Пальцев рук, ног.
- Локтевые.

17. Команда рефери закончить схватку « - ».

- "СОНО-МАМА"
- "СОРО-МАДЭ"
-«КИКЭН-ГАЧИ»

18. Если во время проведения удержания атакуемому удается обхватить «скрещивая» своими ногами ногу противника объявляется« ».

- "МАТЭ"
- "ТОКЕТА"
- "ИППОН"

19. Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется « » и серьёзные за которые объявляется« ».

- "ШИДО"
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- "ИППОН"
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ВАЗАРИ"

20. Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется" "

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ШИДО"
- Устное замечание.

21. "ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение секунд?

- 20 сек.
- 45 сек.
- 10 сек.
- 1 мин.

22. Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется- « - ».

- «ШИДО»
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

23. Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

- Да.
- Нет.
- По настроению.

24. Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения) объявляется:

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- «КИКЭН-ГАЧИ»

25. Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

- Да.
- Да, если не заметно рефери.
- Запрещено.

26. В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

- Участнику получившему травму.
- Участнику нанёсшему травму.
- Объявляется ничья.

27. Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровоточащие травмы?

- Ни разу.
- Могут лечиться два раза.
- Не ограниченное количество раз.

28. Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

- По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.
- По олимпийской системе без утешительных встреч.
-По олимпийской системе с утешительными встречами четверть финалистов.

- По круговой системе.
- До двух поражений.
- По смешанной системе.

29. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?
- Жёлтый.
- Белый. - Оранжевый. Вопрос

30. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю?
- Зелёный.
- Оранжевый.

Жёлтый.

31. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?
- Коричневый.
- Оранжевый.
- Зелёный.
- Синий.

32. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?
- Синий.
- Зелёный.
- Коричневый.

33. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?
- Коричневый.
- Синий.

-Чёрный.

Приложение 4

Примерные упражнения для общей физической подготовки (подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;

4. поднимание ног лежа на животе;

5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; 6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;

7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;

4. поднимание ног лежа на спине;

5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

6. поднимание ног в положении виса;

7. удержание позы «уголок» в положении виса;

8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;

3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;

4. упражнения с гантелями:

5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;

6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);

7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);

8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;

9. сгибание кисти; 1

0. жим от груди лежа;

11. жим от груди стоя;

12. сгибание к груди;

13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).

14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;

2. упражнения с резиной;

3. метание;

4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку;

2. соскоки со скамьи;

3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

5. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения:

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

2. И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

3. И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

4. И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.

2. Приседания: должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в медленном темпе:

- Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа.

3. Вращательные упражнения:

- Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.

- Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

- Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

- Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90º, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным

Приложение 5

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы

Вопросы по теории для всех уровней

1. История развития дзюдо.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.

7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

8. Понятие о процессе спортивной подготовки.

9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

10. Формы организации спортивной тренировки.

11. Основные средства спортивной тренировки.

12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

13. Понятие о гигиене и санитарии.

14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.

17. Медицинский контроль и самоконтроль.

18. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.

19. Техника безопасности на занятиях.

20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.

21. Правила соревнований. Обязанности судей.

22. Общепризнанная экипировка дзюдоиста.

23. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.

26. Основные системы организма человека и их функции.

27. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях дзюдо.

28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

29. Разрешенные спортивные добавки в дзюдо.

30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий

Приложение 6

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 защитываются. 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.

"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.

"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.

"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.

"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» - Борцы, 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.