

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 7»
№ 243 от 31.08.2022 г.

**ДОПОНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
"Борьба: дзюдо"
(в рамках ШСК)**

Автор: учитель физической культуры
Мальшев Ярослав Вячеславович
Срок реализации программы - 3 года

город Выборг
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба: дзюдо» (в рамках ШСК) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Устава МБОУ «СОШ № 7».

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

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Борьба: дзюдо" (в рамках ШСК): физкультурно-спортивная, уровень освоения – базовый.

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

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

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

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

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов

и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает.

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

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

Отличительные особенности программы

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 детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

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

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

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

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей.

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

Одной из важных форм работы с юными борцами является организация и выезд на летние учебно-тренировочные сборы в лагерь при школе. Бесспорно, всё, чему научились

воспитанники на занятиях в течение учебного года, закрепляется и совершенствуется в условиях пребывания в загородном спортивно-оздоровительном комплексе. Свежий воздух, закаливающие процедуры, чёткое соблюдение тренировочных занятий, режима дня, питания, медицинское сопровождение, нахождение в коллективе единомышленников во главе с тренером, заставляет ребят иначе относиться к занятиям борьбой. Раскрываются такие черты характера, как воля, трудолюбие, целеустремлённость, чувство коллективизма, бережливость и т.д. Прохождение учебно-тренировочных сборов, наблюдение за каждым из воспитанников позволяет тренеру-учителю выстраивать дальнейший процесс занятий.

Программа рассчитана на детей 7-14 лет. В группу зачисляются учащиеся школы, как мальчики, так и девочки, имеющие допуск врача. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Срок реализации программы – 3 года

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа во второй половине дня в учебном кабинете.

Количество детей в группе – 15 - 30 человек.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации данной программы.

Программа предназначена для детей 7-14 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Содержание программы направлено на поэтапное освоение учебного материала в зависимости от возраста и спортивной подготовленности учащихся. Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, увеличивается количество повторений упражнений.

Формы проведения занятий

Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся:

- групповая;

- индивидуальная;
- работа в малых группах.

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);

Форма организации учебной деятельности носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах, парах.

Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей.

Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы.

Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра).

Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал школы

Маты гимнастические

Татами

Гимнастические палки

Гимнастическая стенка

Перекладина навесная

Набивные мячи

Гантели

Скакалки

спортивная форма ,сменная обувь.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

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

Метапредметные

Учащиеся научатся:

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

Предметные

Учащиеся научатся:

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

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, Беседа
2.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	15	3	12	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	3		3	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	2	1	1	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	1	1		
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого:		72	12	60	

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
2.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение, беседа

4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	15	2	13	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	3		3	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	1	1		Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	-
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого:		72	10	62	

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, беседа
2.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	3		3	Наблюдение, беседа
8.	Соревновательная подготовка	1	1	1	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	2	2		-
10.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
Итого:		72	10	62	

Учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	1 сентября	31 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа на 2022-2023, 2023-2024 учебные года обучения

Задачи

Обучающие

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

Развивающие.

- Формирование интереса к целенаправленной длительной спортивной подготовке.

Воспитательные.

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

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

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

Метапредметные

Учащиеся:

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

Предметные

Учащиеся:

- продолжит планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- продолжит оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- продолжит применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;

- продолжит организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- продолжит применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- продолжит владеть специальной терминологией
- укрепить знания по тактике, правилам борьбы дзюдо
- укрепить знания по технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжить взаимодействовать внутри коллектива.

Календарно-тематическое планирование 1ый-2ой год обучения

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

14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи»		
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная Физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс.		
20.	Соревновательная подготовка.		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.		
22.	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.		
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом»		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.		
30.	Соревновательная подготовка.		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.		
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу»		

35.	Соревновательная подготовка.		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.		
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «Мельница»		
38.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро» Удушающие приемы.		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.		
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски».		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях		
46.	Соревновательная подготовка.		
47.	Соревновательная подготовка.		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.		
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.		
52.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка».		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.		
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.		

58.	Соревновательная подготовка..		
59.	Соревновательная подготовка..		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний.		
61.	Общая физическая подготовка.Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Борьба в стойке.		
62.	Общая физическая подготовка.Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.		
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.		
69.	Общая физическая подготовка.. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.		
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.		

Содержание программы

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

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

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.Теория.

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

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

Темы для обсуждения.

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

ТЕМА 2. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3. Борьба дзюдо в Российской Федерации.

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

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

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

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

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

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

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Специализированные игровые комплексы

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

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

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту.

Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

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

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

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

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

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

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

бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раззаставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Общая физическая подготовка. Теория.

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

Практика.

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы,

разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимания на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на

полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний,

кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

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

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

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

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

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

5. Техническая подготовка.

Теория:

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

Практика:

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

Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа - Net Waza

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

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

6. Тактическая подготовка

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

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

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

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

7. Круговая тренировка.

• Развитие специальной выносливости дзюдоистов. Комплекс упражнений № 1

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

• Развитие силовых способностей дзюдоистов. Комплекс упражнений № 2

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

Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

8. Соревновательная подготовка. Теория.

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

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

9. Инструкторская и судейская практика

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

Участие в судействе (внутри группы).

10. Контрольное занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической подготовке.

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год

Третий год обучения

Задачи

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

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

доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Учащиеся:

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

Предметные

Учащиеся:

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

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

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

Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Дата	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ		

2.	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка.		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка. Изучение правил борьбы дзюдо.		
11.	Соревновательная подготовка.		
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение броска – «подсадка».		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «подсадка»		
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.		

19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.		
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.		
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.		
29.	Соревновательная подготовка.		
30	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.		
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом (подсадка).		
35.	Соревновательная подготовка.		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.		

37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.		
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.		
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски».		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях		
46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.		
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.		
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.		

52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.		
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств –выносливость.		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.		
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.		
59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств Удержание сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Борьба в стойке.		
61.	Соревновательная подготовка.		
62.	Соревновательная подготовка..		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.		

68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.		
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.		
71-72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.		

Содержание программы

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий, возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества учащихся (интервальный бег и бег на короткие дистанции, упражнения с отягощениями, прыжки, многоскоки, спортивные игры). В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

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

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теория.

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

Теоретический материал.

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

ТЕМА 2. Развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3. Борьба дзюдо в Российской Федерации.

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

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

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

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

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

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

ТЕМА 13.Единая всероссийская спортивная классификация **ТЕМА 14.** Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. **Практика.** Правила борьбы.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

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

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

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

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

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

действий.

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

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

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

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

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

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

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

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

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

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

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

см.

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

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

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

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

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

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

3. Общая физическая подготовка. Теория.

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

Практика.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным

вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

1. Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в

группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

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

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

2. Техническая подготовка. Теория:

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

Практика:

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

Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Удушающий предплечьем спереди

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

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

6. Тактическая подготовка

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

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

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

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

7. Круговая тренировка.

• Развитие специальной выносливости дзюдоистов. Комплекс упражнений №1

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

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад. Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

• Развитие силовых способностей дзюдоистов. Комплекс упражнений № 2

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа. Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть. Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

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

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы. Станция 8. Полумосты.

- Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

8. Соревновательная подготовка. Теория.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с

более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

9. Инструкторская и судейская практика

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

Участие в судействе (внутри группы).

10. Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

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

Литература

1. «Техника дзюдо» Тадао Отаки Донн Ф. Дрэггер. г., Издательство «Фаир Пресс» 2018г.
2. «Дзюдо» В.В. Антонов. Санкт-Петербург, 1998 г.
3. «Искусство ближнего боя», 1,2 книга С. Иванов-Катанский, Москва ГТП МКЦ ТОО «Корум», 1994 г.
4. «Дзюдо, говорящие по японски. Всё о бросовой технике – наге-ваза», учебное пособие, К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова, Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г.
5. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1992 г.
6. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. В.Г. Манолаки, Издательство Санкт-Петербургского университета, 1993 г.
7. Школа мастерства борьбы дзюдо в России. Ю.Г. Фёдоров, Санкт-Петербург, 2004 г.
8. Боевой дух дзюдо. Ясухира Ямасита. Издательство «Фаир Пресс», Москва, 2004 г.
9. Психология в современном спорте. Брайент Дж. Кретти, Издательство «Физкультура и спорт», 1998 г.
10. Выносливость борцов. А.А. Щепилов, В.П. Климин, Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г.
11. Борьба дзюдо. Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Военное издательство Министерства обороны России, Москва, 2016 г.
12. Дзюдо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйгминаст, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.
13. Борьба дзюдо. А. Харлампиев. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2004г.
14. Физическая подготовка борца. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Издательство «Олимпийская литература», Украина, 2004
15. Основы силовой подготовки юношей. В.Н. Курьсь. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004
16. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. В.М. Зацiorский. Издательство «Спорт без границ», 2009 г.
17. И были схватки боевые...» М.Н. Лукашёв, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.

18. Методические пособия, анкеты, раздаточный материал.
19. Наглядные учебные пособия (стенды).
20. Техника Захватов. Учебное пособие для учащихся. Солдатов Н.В. , Санкт-Петербург, 2004 г.

Видеоматериалы:

1. Техника борьбы в стойке. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.
2. Техника борьбы лёжа. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.
3. Борьба лёжа. Семинар заслуженного тренера России Владимира Ельчинова. Италия, 1997г., Студия «Каллиста», 2002 г.
4. «Ne-waza. Nage-waza». Техника. Методика. Правила. Соревнования. Студия «Каллиста», 2002 г.
5. Мир дзюдо. Чемпионат Мира в Японии, 1995 г.
6. Архивы мирового дзюдо. Пекин., 2008 г.
7. Чемпионат Европы, Лиссабон, Португалия. 2008 г.
8. Видеозаписи соревновательных и учебных схваток воспитанников секции борьбдзюдо (личный архив Солдатова Н.В.)

Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

- Начальный контроль (сентябрь)
- Текущий контроль (в течение всего учебного года)
- Промежуточный контроль, декабрь, май(по изученным темам) – открытые занятия.
- Итоговый контроль (май) – открытое занятие.

Формы контроля

- педагогические наблюдения и анализ;
- анкетирование;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- выполнение разрядов по борьбе дзюдо;
- антропометрическое и психологическое наблюдение;
- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения, ОДОД;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2022-2023 уч.год
объединения «Билет в будущее»**

Педагог дополнительного образования Ефремова Ю.С.

Год обучения – 2

Количество учебных недель с 05.09.2022 г. по 25.05.23 г. - 36

Всего учебных недель – 36

Количество часов в неделю – 2

Количество занятий в неделю - 1

Праздничные дни, выпадающие на период реализации ДОП: 4 ноября, 23 февраля,
8 марта, 1 и 2 мая, и 9 мая, 31 декабря

Каникулы – с 01 по 08 января 2023 года, с 01 июня по 31 августа 2023 года