

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ВЫСОКОГОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ТУЛПАР» ВЫ СОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 5 год (216 часов)

Автор-составитель:
Валиулов Шамиль Аседулович,
педагог дополнительного образования

ж\д.ст. Высокая Гора

2023 год.

2.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение:	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «ТУЛПАР» Высокогорского района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»
3.	Направленность программы:	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	Валиулов Шамиль Аседулович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	Срок реализации: 5 лет Возраст обучающихся: 7-13 лет
5.1.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	 – дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.2.	Цель программы:	укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств.
5.3.	Образовательные модули	Базовый уровень – освоение умений и навыков по предмету.
6.	Формы и методы образовательной деятельности:	Формы и методы образовательной деятельности. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Методы обучения – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
7.	Формы мониторинга результативности:	соревнования, товарищеские встречи.
8.	Результативность реализации программы:	повышение уровня спортивного мастерства, улучшение результатов выступлений на соревнованиях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы:	29.08.2025 год
10.	Рецензенты:	Кутенина Н.А., директор МБУДО ЦВР «ТУЛПАР» Фазуллина Э.Ф., заместитель директора по учебной работе.

3. ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Информационная карта образовательной программы - стр. 2
- 2.Оглавление - стр.3
- 3 Пояснительная записка - стр.4-5
- 4.Воспитательная деятельность - стр. 5-7
- 5.Учебно-тематический план - стр.7-9
- 6.Содержание программы - стр.9-36
- 7.Планируемые результаты - 36-37
- 8.Организационно-педагогические условия - стр. 37
- 9.Формы аттестации\контроля - стр.38
- 10.Оценочные материалы - стр.38
- 11.Список литературы - стр.39

4. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с действующими федеральными, республиканскими нормативными правовыми актами направлена на освоение детьми борьбы дзюдо.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1.Федеральный закон об образовании №273-ФЗ в соответствии с внесенными в него изменениями от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р (в ред. распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р).

3.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629.

5.СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 (далее – СП 2.4. 3648-20).

6.Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 07.03.2023года № 2749/23 «О направлении методических рекомендаций»)

7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ» национального проекта «Образование».

8. Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»

9. Устав образовательной организации.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы: универсальность: - возможность ее реализации как в очной, так и в заочной форме с использованием технологий дистанционного обучения. Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо и доступна практически всем желающим.

Цель: укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Адресат программы: В объединение принимаются девочки и мальчики 7-13 лет, желающие систематически заниматься борьбой дзюдо, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Объем программы: 216 часов в год

Формы организации образовательного процесса. Занятия групповые. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Срок освоения программы: образовательная программа рассчитана на 1 год, 36 недель.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью 45 минут, перемена 10 минут (один академический час).

Воспитательная деятельность

Целью воспитания обучающихся, для педагога, являются те изменения в личности ребёнка, которые педагог стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности.

Воспитательные:

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;
- формирование коллектива воспитанников;

- подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;
- формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название раздела, темы занятия (мероприятия)	Количество часов	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Гражданско – патриотическое направление воспитания			
1.1.	Участие в Республиканских соревнованиях по дзюдо «Ветераны дзюдо детям», посвященных 50-летию отделения дзюдо «ФСО Тасма» и 30-летию Федерации дзюдо Республики Татарстан	Весь день.	Участие в соревнованиях.	Участие.
1.2.	Беседа по подготовке воспитанников к поездке в военно-патриотический загородный лагерь.	2	Теоретическое занятие.	Беседа, опрос.
1.3.	Участие в патриотической акции «Герои-земляки».	2	Посещение аллеи-славы в п. Высокая гора.	Участие.
1.4.	Участие в патриотической акции «Шел солдат во имя жизни».	2	Встреча с участниками СВО.	Участие.
2.	Духовно - нравственное развитие и воспитание, приобщение к культурному наследию			
2.1.	Знакомство с национальной борьбой на поясах на празднике «Сабантуй»	2	Тренировка и теория.	Беседа, опрос.
2.2.	Посещение музея спорта в г. Казань	2	Посещение музея.	Посещение.
2.3.	Лекция на тему: «Борьба дзюдо в Российской Федерации».	2	Лекция.	Беседа, опрос.
2.4.	Посещение кинотеатра.	2	Посещение кинотеатра.	Посещение.
3.	Спортивно - оздоровительное или физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
3.1.	Беседа о правилах поведения в загородном оздоровительном лагере.	2	Беседа.	Беседа, опрос.
3.2.	Беседа на тему « Влияние занятия борьбой на строение и функции организма».	2	Беседа.	Беседа, опрос.
3.3.	Лекция на тему «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена-борца».	2	Лекция.	Беседа, опрос.
3.4.	Участие в районных соревнованиях по самбо.		Участие в соревнованиях.	Участие.
3.5.	Участие в районных соревнованиях по дзюдо.		Участие в соревнованиях.	Участие.
4.	Социальное и трудовое направление воспитания			
4.1.	Товарищеские встречи с группой воспитанников дзюдо и самбо.	2	Проведение товарищеских встреч.	Участие.
4.2.	Эстафеты с воспитанниками из секции каратэ в школе №1	2	Проведение эстафет.	Участие.
5.	Популяризация научных знаний			
5.1.	Лекция на тему «Зарождение и	2	Лекция.	Беседа, опрос.

	развитие борьбы дзюдо».			
5.2.	Беседа на тему «Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо».	2	Беседа.	Беседа, опрос.
6.	Экологическое направление воспитания			
6.1.	Совместная уборка территории школы.	2	Уборка территории.	Участие.
7.	Правовое воспитание и культура безопасности			
7.1.	Лекция о значении страховки и самостраховки.	2	Лекция.	Беседа, опрос.
7.2.	Лекция на тему : «Правила ТБ и предупреждение травматизма».	2	Лекция.	Беседа, опрос.
7.3.	Лекция на тему «Моральная и психологическая подготовка борца».	2	Лекция.	Беседа, опрос.
7.4.	Знакомство с правилами соревнований по борьбе дзюдо.	2	Теоретическое занятие.	Беседа, опрос.
7.5.	Знакомство с Кодексом борца-дзюдоиста.	2	Теоретическое занятие.	Беседа, опрос.
8.	Воспитание семейных ценностей			
8.1.	Эстафета «Папа, мама, я -.....(дружная, спортивная)»	2	Проведение эстафеты.	Участие.
8.2.	Беседа о семейных традициях здорового образа жизни.	2	Беседа.	Беседа, опрос.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1		Входной контроль, беседа
2	Подвижные игры	16	1	15	Тренировочное занятие	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	36	1	25	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4	Специальная физическая подготовка	36	2	24	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5	Техническая подготовка	64	7	37	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6	Тактическая подготовка	62	6	34	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7	Круговая тренировка	24	1	23	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8	Соревновательная подготовка	40	1	29	соревнования	соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	4		Открытые соревнования

10	Итоговое занятие	2		2		Зачет, соревновани я
	Итого	216 час	22	194		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практ ика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1		Входной контроль, беседа
2	Подвижные игры (футбол, баскетбол, эстафеты, рэгби)	16	1	15	Тренировоч ное занятие	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	36	1	25	Тренировоч ное занятие	Наблюдение , беседа
4	Специальная физическая подготовка	36	2	24	Тренировоч ное занятие	Наблюдение , Соревнован ия
5	Техническая подготовка	64	7	37	Тренировоч ное занятие	Наблюдение , беседа
6	Тактическая подготовка	62	6	34	Тренировоч ное занятие	Наблюдение , беседа
7	Круговая тренировка	24	1	23	Тренировоч ное занятие	Наблюдение , беседа
8	Соревновательная подготовка	40	1	29	соревновани я	Открытые соревновани я
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	4		Открытые соревновани я
10	Итоговое занятие	2		2		зачет
	Итого	216 час	22	194		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практ ика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1		Входной контроль, беседа

2	Подвижные игры (футбол, баскетбол, эстафеты, рэгби)	16	1	15	Тренировочное занятие	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	36	1	25	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4	Специальная физическая подготовка	36	2	24	Тренировочное занятие	Наблюдение, Соревнования
5	Техническая подготовка	64	7	37	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6	Тактическая подготовка	62	6	34	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7	Круговая тренировка	24	1	23	Тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8	Соревновательная подготовка	40	1	29	соревнования	Открытые соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	4		Открытые соревнования
10	Итоговое занятие	2		2		зачет
	Итого	216 час	22	194		

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года 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, 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 отеснить друг друга из заранее намеченного круга. *Перетягивание с возжжами.* 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 возжжами 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.

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 (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещая 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 22 вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять

вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы; е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. **Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

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

Практика.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. **Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через

стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

5. Техническая подготовка.

Теория:

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

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. - Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.

- Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

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

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

Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху
3. Удушающий ногами с захватом руки и головы
4. Борьба в партере
5. Борьба в партере с применением болевых
6. Перевороты. Болевые. Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

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, кувыркком.

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 поднимание 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года 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

футбол, баскетбол, эстафеты, рэгби **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 столкновении 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 отеснить друг друга из заранее намеченного круга. *Перетягивание с возжжами.* 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 возжжами 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.

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов 22 вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями

(скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы; е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной

рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. **Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

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

Практика.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. **Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного

бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

5. Техническая подготовка.

Теория:

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

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. - Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.

- Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

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

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

Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху
3. Удушающий ногами с захватом руки и головы
4. Борьба в партере
5. Борьба в партере с применением болевых
6. Перевороты. Болевые. Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

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, кувыркком.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года 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

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

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

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении 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 отеснить 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.

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами,

пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов 22 вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы; е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. **Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

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

Практика.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. **Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед,

левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

5. Техническая подготовка.

Теория:

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклонь, падения, страховка и самостраховка) *Практика:*

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. - Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два

колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.

- Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

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

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

Броски – NageWaza

1. Боковая подсечка в темп шагов.

2. Подсечка под пяточку изнутри.

3. Подсечка под пяточку снаружи.

4. Бросок через бедро с захватом рукава и отворота.

5. Передняя подножка.

6. Бросок через спину.

7. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Удержание сверху.

2. Обратное удержание сбоку.

3. Удержание сбоку с захватом ноги.

4. Удержание плечом с захватом головы и руки.

5. Борьба в партере с применением болевых

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

6. Тактическая подготовка.

Однонаправленные комбинации:

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

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

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

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

7. Круговая тренировка.

Развитие специальной выносливости дзюдоистов. Комплекс упражнений №1

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Набрасывания.

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.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической

культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

8.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Материально-техническая база.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал.
- спортивный инвентарь:
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- маты, татами

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Наименование учебно-методических материалов (*может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе*) Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест».

(видеоматериалы) Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы — промежуточная, и итоговая аттестация по завершении освоения программы, сдача нормативов, участие в соревнованиях, товарищеские встречи.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Зачётные требования по ОФП.

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

С целью определения уровня ОФП учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств;

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3*10 метров	-	+	Не более 10 с
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивание	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20сек.)	+	+	Не менее 15 раз

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов

для детей 9 лет и старше засчитывается в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной программе по дзюдо и зачисление в группу начальной подготовки.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. «Биомеханика». Д. Д. Донской, 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»
2. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.
3. Рукопашный бой. Самоучитель. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов 1992 г.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

Лист согласования к документу № 19/26 от 18.02.2026
Инициатор согласования: Кутенина Н.А. Директор
Согласование инициировано: 18.02.2026 11:12

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кутенина Н.А.		 Подписано 18.02.2026 - 11:13	-