

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
И.В. Французова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ДЗЮДО»

3 год обучения
Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Группа № 3

Разработчик: Солдатов Николай Викторович,
педагог дополнительного образования

Третий год обучения

Задачи

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающиеся:

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

Метапредметные

Обучающиеся:

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

Предметные

Обучающиеся:

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

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

После освоения программы третьего года обучения, обучающиеся будут знать полный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений, комплекс тактико-технических упражнений. Научатся основам ведения борьбы. На практике применяют теоретические знания, соблюдают технику безопасности, правильно взаимодействуют с товарищами и соперниками на соревновании, самостоятельно делают зарядку. Обучающиеся смогут сформировать потребности в саморазвитии и самосовершенствовании. Третий год обучения заканчивается переводным зачетом в учебно-тренировочную группу Спортивного Клуба Армии, г. Санкт-Петербурга.

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

Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	3	1	2		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке.	3	1	2		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	2	1	1		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	3	1	2		

6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	3	1	2		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2	1	1		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	3	1	2		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	3	1	2		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка. Изучение правил борьбы дзюдо.	2	1	1		
11.	Соревновательная подготовка.	3		3		
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение броска – «подсадка».	3	1	2		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2	1	1		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	3	1	2		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «подсадка»	3	1	2		

16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	2	1	1		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	3	1	2		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	3	1	2		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.	2	1	1		
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	3	1	2		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	3	2	1		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	2	1	1		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.	3	1	2		
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3	1	2		

25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2	1	1		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	3	1	2		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	3	1	2		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2	1	1		
29.	Соревновательная подготовка.	3		3		
30.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3		3		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	2	1	1		
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	3	1	2		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	3	1	2		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом (подсадка)	2	1	1		
35.	Соревновательная подготовка.	3		3		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3		3		

37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2	1	1		
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	3	1	2		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	3	1	2		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	2	1	1		
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	3	1	2		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	3	1	2		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2	1	1		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3	1	2		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	3	1	2		

46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2	1	1		
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	3	1	2		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3	1	2		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2	1	1		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	3	1	2		
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	3	1	2		
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2	1	1		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	3	1	2		

54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия Борьба в стойке..	3	1	2		
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2	1	1		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	3	1	2		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	3	1	2		
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	2	1	1		
59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	3	1	2		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств Удержание сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Борьба в стойке..	3	1	2		
61.	Соревновательная подготовка.	3		3		
62.	Соревновательная подготовка..	3		3		

63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	2	1	1		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	2	1	1		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2		
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	3	1	2		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	2	1	1		
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	3	1	2		
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	3	1	2		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2	1	1		

71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	3	1	2		
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	3	1	2		
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2	1	1		
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа. Развитие «борцовской» выносливости	3	1	2		
75.	Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях.	3		3		
76.	Соревновательная подготовка..	3		3		
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2	1	1		
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3	1	2		
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2	1	1		
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3	2	1		

81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Выполнение бросков.	3	1	2		
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2	1	1		
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития илы, выносливости, ловкости.	3	1	1		
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	3	1	2		
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	2	1	1		
86.	Соревновательная подготовка.	3		3		
87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	3		3		
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2	1	1		
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3	1	2		
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа.	3	1	2		

91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2	1	1		
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	3	1	2		
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	3	1	2		
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. Проход ног.	2	1	1		
95.	Соревновательная подготовка.	3		3		
96.	Соревновательная подготовка.	3		3		
97.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2	1	1		
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика.	3	1	2		
99.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	3	1	2		
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2	1	2		
101.	Соревновательная подготовка. Кубок Победы. Просмотр соревнований.	3		3		
102.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3	1	2		

103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2	1	1		
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3	1	2		
105.	Соревновательная подготовка.	3		3		
106.	Соревновательная подготовка.	2		2		
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3	1	2		
108.	Контрольное занятие	3		3		
Итого		288	93	195		

Содержание программы

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

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

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория.

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

Теоретический материал.

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

ТЕМА 2. Развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3. Борьба дзюдо в Российской Федерации.

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

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

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

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

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

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

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Практика. Правила борьбы.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

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

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

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

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на

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

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

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

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

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

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

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Общая физическая подготовка.

Теория.

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

Практика.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

4. Специальная физическая подготовка

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

Практика.

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

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

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

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

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

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

5. Техническая подготовка.

Теория:

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

Практика:

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

Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа - Net Waza

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

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

6. Тактическая подготовка

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

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

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

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

7. Круговая тренировка.

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

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

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

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

- **Развитие силовых способностей дзюдоистов. Комплекс упражнений № 2 Станция 1.**

Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

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

Станция 6. Приседания.

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

Станция 8. Полумосты.

- Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

8. Соревновательная подготовка.

Теория.

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

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

9. Инструкторская и судейская практика

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

Участие в судействе (внутри группы).

10. Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

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