**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**муниципальное образование город Краснодар**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНА  решением педагогического совета  протокол от 01.09.2015 г. № 1  Директор \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной

направленности

«**Дзюдо для новичков»**

Срок реализации 3 года

Возраст 7-14 лет

**ВИД ПРОГРАММЫ - МОДИФИЦИРОВАННЫЙ**

**Составитель:**

|  |
| --- |
| Гуторова Ольга Викторовна тренер -преподаватель |

Краснодар,2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1.ВВЕДЕНИЕ | 3-5 |
| 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 6-15 |
| 2.1. Комплектование групп, организация работы школы | 6-9 |
| 2.2. Планирование работы | 10-15 |
| 3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО ДЛЯ ГРУППЫ СОГ | 16-34 |
| 3.1. Цели и задачи, этапы подготовки, требование к организации тренировочного процесса, ожидаемый результат | 16-19 |
| 3.2. Содержание программы, методические рекомендации, критерии оценок, ТБ. | 20-34 |
| 3.3. Учебно-воспитательская работа | 35 |
| 4.ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО ДЛЯ ГРУПП НП-1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ | 36-60 |
| 4.1.Цели и задачи, требование к организации тренировочного процесса, ожидаемый результат | 36-40 |
| 4.2.Содержание программы, методические рекомендации, критерии оценки, ТБ | 40-59 |
| 4.3.Учебно –воспитательская работа | 58 |
| 5.ЛИТЕРАТУРА | 59-60 |
| 6.ПРИЛОЖЕНИЕ | 61-67 |

ВВЕДЕНИЕ

Программа по борьбе дзюдо разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на 3 х летний период обучения – начального. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления навыков спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на начальном этапе направлена на решение следующих задач:

* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
* укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
* обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
* совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений.
* совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;
* воспитание черт характера, необходимых дзюдоисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

Решение перечисленных задач осуществляется на начальном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего опыта спортсмена, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям начальной подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах спортивно –оздоровительной, начальной подготовки, занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах спортивно -оздоровительной, начальной подготовки обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Комплектование групп, организация работы школы

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в Школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 10 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 46 недель и 6 недель в условиях индивидуальной подготовки или в спортивных лагерях. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00.Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения борьбы дзюдо.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 90 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

* этап СОГ – 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
* этап начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
* этап начальной подготовки св. 1 года – 8 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);

Таблица № 1.

Длительностьэтаповспортивнойподготовки**,** минимальныйвозрастлицдлязачислениянаэтапыспортивнойподготовкииминимальноеколичестволиц**,** проходящихспортивнуюподготовкувгруппахнаэтапахспортивнойподготовкиповидуспортадзюдо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для  зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап спортивного –оздоровительный | 1 | 7 | 15-30 |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14-20 |

Для зачисление в группы предоставляется необходимый пакет документов.

Контингент учащихся подразделяется на группы: спортивно –оздоровительной (СОГ), начальной подготовки (ГНП)

На этапе занятия в группах спортивно –оздоровительной и начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо. На данном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и общей физической подготовке. Тренерам, работающих с СОГ, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе в этих группах тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки: игровой (подвижные игры), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости) и круговой (круговая тренировка).

Таблица №2

Нормативы

общейфизическойиспециальнойфизическойподготовкидлязачислениявгруппынаэтапеспортивно –оздоровительной и начальнойподготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

Особенности обучения на этапе спортивно –оздоровительной и начальной подготовки заключается

в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающих с ГНП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основные методы тренировочных воздействий:

* методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда);
* методы обучения техники дзюдо: целостно-конструктивный, расчлененоконструктивный, направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела) реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью;
* методы воспитания – убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Основные средства тренировочных воздействий:

* гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка);
* средства подготовки дзюдоистов (обще- и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
* тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимы для ведения поединка в условиях соревнования);
* средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);

-средства воспитания личности (беседа, объяснение, личный пример и др.);

* индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);
* средства профориентированной направленности.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения приемов дзюдо и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны в таблице № 2. Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы, так как дети принимаются с 7 лет.

2.2 Планированиеработы

Тренер школы может осуществлять набор в группы спортивно- оздоровительной и начальной подготовки либо каждый год, либо через год.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы школы.

В основе планирования лежат принципы:

* перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;
* преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
* научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
* координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является перспективный план подготовки. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

Таблица № 3.

Нормативымаксимальногообъематренировочнойнагрузки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | СОГ | Этап начальной подготовки | |
| Год подготовки | 1-й | 1-й | 2-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 |
| Общее количество часов в год | 282 | 282 | 368 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 138 | 184 |

Примечание*:* общееколичествочасовповидамподготовкидолжносоответствоватьзапланированномунагод*:* оноопределяетсярежимомтренировочныхзанятийдляданнойгруппыинаданныйгод*.*

Таблица № 4.

Влияниефизическихкачествителосложениянарезультативностьповидуспортадзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условныеобозначения**:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияниепоказателисоревновательнойдеятельностивсоответствиис**:**

Таблица № 5.

Планируемыепоказатели

соревновательнойдеятельностиповидуспортадзюдо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований  (соревновательные поединки) | Этапы спортивной подготовки | |
| Этап спортивно –оздоровительной  Подготовки | этап  начальной подготовки |
|
| тренировочные | еженедельно | ежедневно |
| контрольные | 6-8 | 8-12 |
| основные | - | - |
| Всего  соревновательных поединков за год | 2-3 | 8-12 |

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности дзюдоистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

В месте с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

* основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
* исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
* концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
* основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
* основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах №6 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года обучения. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

Таблица №6

План**-**схемациклаподготовкивгруппах спортивно –оздоровительной и начальногоподготовки1-го года обучения

**(**примерноераспределениепрограммногоматериала**)**

Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, часов 6 в неделю

(1 занятие – 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Подготовительный | | | |  |  | Основной | | |  | Переходный | |  |
|  | | | |  | | Месяцы | | |  |  | |  |
| Программный материал | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
| Кол-во трениров.  занятий | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 14 | 154 |
| Кол-во трениров.  часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 308 |
| Общая физ.подготовка | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 11 | 9 | 8 | 9 | 13 | 18 | 124 |
| Специальная физ. подгот. | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 8 | 42 |
| Техническая подготовка | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 11 | 6 | - | 96 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 30 |
| Инструкторская практика | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 2 | - | 6 |
| Судейская практика | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 6 |
| Кол-во соревнов.часов | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Контрольно-переводн.  зачеты |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| Даты и ранг  соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица № 7.

Оборудованиеиспортивныйинвентарь**,** необходимыйдляпрохожденияспортивнойподготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения |  | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 |
|  | Основное оборудование и инвентарь | | |  |
| 1 | Татами | штук |  | 1 |
|  | Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | |  |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект |  | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект |  | 2 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук |  | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук |  | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук |  | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара |  | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук |  | 15 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновые) | комплект |  | 2+2 |
| 9 | Мячи: |  |  |  |
| 9.1 | баскетбольный | штук |  | 2 |
| 9.2 | футбольный | штук |  | 1 |
| 10 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук |  | 1 |
| 11 | Перекладина гимнастическая | штук |  | 1 |
| 12 | Пояс ручной для страховки | штук |  | 2 |
| 13 | Стенка гимнастическая | штук |  | 6 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук |  | 3 |
| 15 | Тренажер кистевой фрикционный | штук |  | 4 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук |  | 1 |
| 17 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук |  | 1 |
|  | Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | |  |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 | |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 | |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 | |
| 4 | Доска информационная | штук | 1 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 6 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 9 | Стол + стулья | комплект | 2+6 |
|  | Технические средства ухода за местами занятий | |  |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3 | Ультрафеолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО ДЛЯ СОГ

Это программа разработана для групп (СОГ) и (НП) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах дзюдо, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

3.1 Цельизадачи

Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах дзюдо. (Занятия в группах СОГ сократят часы начального этапа на занятиях в группе дзюдо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

Задачи программы:

* привить навыки личной гигиены;
* обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
* развивать силовые и волевые качества;
* развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
* обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
* развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
* обучить простейшим элементам дзюдо.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Этапыпрограммы

I этап – общеподготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся с 7 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 90 минут. Количество часов за год – 282 часа.

Задачи I этапа:

* ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;
* привить навыки личной гигиены;
* обучить простейшим акробатическим упражнениям;
* сформировать навыки группировки и самостраховки; - обучить различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы СОГ (7 лет) допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

II этап – специально-подготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах дзюдо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-9 лет, где учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 90 минут. Количество часов за год – 282 часа.

Задачи II этапа:

* обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
* развивать силовые качества, координационные навыки;
* обучить приемам страховки и самостраховки;

К занятиям в группах СОГ (7-9 лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

Требованиякорганизациитренировочногопроцесса

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемыйрезультат

В процессе изучения программы обучающиеся должны: ЗНАТЬ**:**

***7-9лет***

* правила техники безопасности на занятиях;
* требования к форме одежды на занятиях; - правила личной гигиены.
* правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
* правила личной гигиены;
* краткую историю дзюдо;
* краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ**:**

***7-9*** лет

- выполнять приветствие стоя, (тачи –рэй)приветствие на коленях(дза-рей);

- выполнять стойки (шисей)

- уметь завязывать пояс (оби)

- выполнять передвижение (шинтай) аюти-аши –передвижение обычными шагами, цуги –аши –передвижение приставными шагами, вперед –назад, влево –вправо, по диаганали;

* выполнять комплекс предложинные в приложениях №1-4;
* выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
* выполнять кувырок назад с самостраховкой;
* выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
* выполнять стойку на голове и руках с опорой;
* выполнять падение на спину с самостраховкой;
* выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
* показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
* выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
* выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
* повороты (перемещение тела) на 90 градусов шагом вперед, назад, на 180 скрестными шагами, 180 круговым поворотом вперед, назад;
* кумикаты –захваты (основной захват –рукав отворот)
* выведение из равновесия (вперед-влево,вперед-вправо,назад-вправо,назад-влево)

ПРИМЕНЯТЬ**:**

* применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

3.2 Содержаниеобразовательнойпрограммы

Материалыдляпрактическихзанятий **(7лет)** Упражнения на гибкость:

* махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
* шпагаты и полушпагаты;

-наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;

-вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу; Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону - перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

* кувырки вперед, назад в группировке;
* перекат на спину с самостраховкой;
* самостраховка с кувырком вперёд через плечо; - кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодильчики» – Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впередистоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернётся за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание*:* вкомплексобщеразвивающихиспециальныхупражнениймогутбытьдобавленыупражнения*,* атакжеигрынаусмотрениепреподавателя*.*

Материалыдляпрактическихзанятий **(8-9** лет**)** Упражнения на гибкость:

* махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);
* шпагаты и полушпагаты;
* различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;
* вставание на гимнастический и борцовский мост; - забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

* поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
* «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

* разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
* разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;
* перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Акробатика:

* кувырки в группировке вперед и назад;
* падение на спину с самостраховкой;
* самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
* перевороты в сторону (колесо);
* кувырки боком;
* самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;
* кувырки в парах;
* переворот с головы и рук;
* полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой); - арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры. Эстафеты.

Примечание*:* вкомплексобщеразвивающихиспециальныхупражнениймогутбытьдобавленыупражнения*,* атакжеигрынаусмотрениепреподавателя*.*

ПримернаяпоследовательностьтемдлязанятийТема№*1.*

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема№ *2*

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Тема№ *3.*

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема№ *4.*

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

Тема№*5.*

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема№ *6.*

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема№ *7, 8.*

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

Методическоеобеспечениепрограммы

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние. Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

**Утверждаю Согласованно**

**Методист тренером**

**План-конспект по борьбе «дзюдо» для СО.**

**Задачи тренировки:**

1.Совершенсвование броску через спину с одного и двух захватов

2.Совершенствование техники боковой подсечки. Комбинация бросков

3.Воспитать пространственное отношение к ковру.

**Место проведения:** зал борьбы.

**Дата:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные методические указания** |
| **I. Подготовительная часть**  1 Построение приветствие.  2 Разминка.  3 Беговые:  -бег  -приставными шагами  -спиной вперед  - за бегание  - ускорение  - 10 пресса и ускорение  4 Акробатика  - кувырки вперед  -кувырки спиной вперед  -страховка  -на коленях  -по пластунски  -на спине «креветка»  -колесо  -рандат  - «гусиный шаг»  -выпады  Комплекс ОРУ на месте Карточка задание №4 | **20мин**  1мин    19мин  4мин  1круг  1круг  1круг  1круг  По диагонали  5мин  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  0.5круга  8мин | Обратить внимание на внешний вид  Вправо, влево  Через левое плече смотреть  Руки и ноги одновременно  Подбородок к груди  Руки ставим возле головы  Влево, вправо  Руки свободно  Ногами не помогать  Руки на отворотах  Прогнутся в спине носки натянуть  Соединить ноги вместе  Руки за голову  Руки на пояс, касаться коленом |
| 1. **Основная часть** 2. Совершенствование боковой подсечки.   Имитационные упр:  - руки вытянуть вперед выполнять шаг вперед и направляя движение в сторону разворачивать корпус и стопу ногой имитировать подсечку,  -в парах выполнять подсечки с тягой руками  -броски подсечкой   1. Совершенствование   Броска через спину с одного и двух захватов.  - выполнять учикоми  -выполнять подвороты влево и вправо  -выполнять броски  Комбинация подсечка и бросок через спину  3. Борьба  4. Игра «Пятнашки»  5. Круговая тренировка (карточка №1)  - стоя на гимнастической скамейки с гантелями в руках, прыжки со скамейки на скамейку  - Упор лежа, стопы на скамейке — сгибание и разгибание рук.  -Сед на плинте, стопы на стен­ке, ноги выпрямлены — наклон на­зад— повороты вправо-влево, руки на плечах.  -Лежа на спине на мате, в руках гантели — подъем выпрямленных ног за голову с касанием мата.  -Стоя перед трехсекционным плинтом, одна нога на плинте — встать на плинт — сойти вниз.  -Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, руки вверху — наклоны туловища с ка­санием руками пола | **50мин**  10 мин  30бросков  15 мин  30бросков  2мин  3\* 5 мин  5мин | Выполнять упражнение в две стороныДзюдо. Система и борьба: учебник  Дзюдо. Система и борьба: учебник  При выполнение следует учитывать хорошую тягу руками, достаточно вкручивать таз и подседать под партнера, при броске выпрямлять ноги и руками сопровождать до конца броска  Работать влево и вправо  Как можно больше выполнять попыток сделать броски.  В парах нужно коснуться партнера не выше колена, и защищать свои тех кого коснулись выполняют отбрасывание ног. |
| **III. Заключительная часть.**  1.Лазание по канату  2. Брусья (отжимание)  3.Бег на 100 мет.  4.Построение. | **20мин**  5раз  3:10раз  4раз  2мин | Без ног  На скорость  Подведение итогов |

Карточка ОРУ №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | Доз-ка | ОМУ |
|  | 1. И.п –о.с руки в замке перед собой   1-круговые вращение головой влево, вправо  2-и.п  2. и.п –стойка ноги врозь, руки перед собой  1-круговые вращение руками вперед;  2-то же,назад;  3. и.п. –стойка ноги врозь,  Руки за отвороты  1 - круговые вращение туловища влево  2-то же, вправо  4. и.п. –стойка ноги врозь, руки на пояс  1-круговые вращение тазом влево;  2-то же, вправо;  5. и.п. –широкая стойка, руки в стороны  1-поворот к левой ноге, коснуться рукой;  2-и.п  3-поворот к правой ноге;  4-и.п  6. и.п. упор присев на правую ногу, руки прямые вперед  1-перекат с правой ноги на левую ногу;  2-и.п  3-перекат с левой ноги на правую ногу;  4-и.п  7. и.п –о.с руки на колени  1- 10-круговые вращение колен во внутрь;  2-20-круговые вращение колен наружу;  3-и.п  8. сед ноги вмести, руки вверх  1-3 наклон вперед пружинистыми движениями;  4-и.п  9. сед ноги врозь, руки сзади в упоре  1-поднимаем таз опора на руку и пятки, левая рука тянется вперед;  2-то же, в левую сторону встаем на правую руку  10. лежа на животе ноги в стороны  1-правой ногой коснуться, левой рукой  2-и.п  3-левой ногой коснуться, правой рукой  4-и.п  11. сед ноги врозь, руки на пояс  1-руки к левой ноге, коснуться носка  2-руки к правой ноге, коснуться носка | 6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз | Вращение медленно выполнять  Руки прямые  Как можно прогибаться в спине наклон ниже  Выполнять с большей амплитудой  Голова поворачиваться в след за рукой  Перекат выполнять руки прямые перед собой  Полный присед выполнять  Колени не сгибать  Тянуться за рукой  Прогибаться в спине  Выполнять растяжку колени не сгибать |

Критерииоценокнаразличныхэтапахобучения

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

1. этап подготовки в группах 7 лет – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Таблица № 8.

Критерииуспеваемостиучащихся СОГ **7** лет

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Критерии успеваемости |
| Правильность выполнения комплексов (карточки Заданий) Приложение №1-7 | Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые. |
| Стойка на лопатках. | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов. |
| Вставание на гимнастический мост. | Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов. |
| Вставание на борцовский мост. | Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов. |
| Кувырок вперёд в группировке. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки. |
| Кувырок назад в группировке. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев. |
| Перекат на спину с самостраховкой. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. |
| Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног. |

1. этап подготовки в СОГ 8-9 лет – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений.

Таблица №9

Критерии на присвоение 6КЮ.Белый пояс.

|  |
| --- |
| 1.РЭЙ –ПРИВЕТСТВИЕ (поклон)   * Тачи-рэй –приветствие стоя * Дза –рэй –приветствие на коленях |
| 2.ОБИ –ПОЯС (завязывание) |
| 3.ШИСЕЙ -СТОЙКИ |
| 4.ШИНТАЙ –ПЕРЕДВИЖЕНИЯ   * Аюми-аши –передвижение обычными шагами * Цуги-аши –передвижение приставными шагами * Вперед –назад * Влево-вправо * По диагонали |
| 5.ТАЙ-САБАКИ –ПОВРОТЫ (перемещение тела)   * На 90 шагом вперед * На 90 шагом назад * На 180 скрестными шагами (одна вперед, другая по диагонали) * На 180 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) * На 180 круговым шагом назад |
| 6.КУМИКАТА –ЗАХВАТЫ(основной захват –рукав –отворот) |
| 7.КУДЗИШИ –ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ   * Маэ-кудзуши –вперед * Уширо –кудзиши –назад * Миги- кудзуши –вправо * Хидари –кудзуши –влево * Маэ –миги–кудзуши –вперед- вправо * Маэ – хидари –кудзиши –вперед –влево * Уширо –миги- кидзуши- назад –вправо * Уширо – хидари- кидзуши –назад -влево |
| 8. УКЭМИ –ПАДЕНИЯ   * Еко (сокухо)-укэми –на бок * Уширо (кохо) –укэми – на спину * Маэ (дзэнпо) – укэми на живот * Дзэнпо –тэнкай –укэми - кувырком |

Таблица №10

Критерии на присвоение КЮ5 (желтый пояс)

|  |
| --- |
| 1. НАГЭ-ВАДЗА –ТЕХНИКА БРОСКОВ  * Дэ –аши-барай –боковая подсечка под выставленную ногу * Хидза –гурума – подсечка в колено под оставленную ногу * Сасаэ цурикоми-аши –передняя подсечка под выставленную ногу * Уки –гоши –бросок скручиванием вокруг бедра * О –сото –гари –отхват * О-гоши- бросок через бедро * О –учи –гари – зацеп изнутри голенью * Сэои –нагэ –бросок через спину с захватом руки на плечо |
| 1. КАТАМЭ –ВАДЗА –ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ  * Хон-кэса-гатамэ –удержание сбоку * Ката –гатамэ –удержание с фиксацией плеча головой * Еко –шихо- гатамэ –удержание поперек * Ками –шихо- гатамэ –удержание со стороны головы * Татэ-шихо-гатамэ –удержание верхом |
| 1. Дополнительная информация   НАГЭ –ВАДЗА –ТЕХНИКА БРОСКОВ   * О –сото-отоши –задняя подножка * О –сото-гаэши –контрприем от отхвата или задней подножки * О –учи-гаэши –контрприем от зацепа изнутри * Моротэ –сэой –гагэ –бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

Таблица № 11.

Примерныеконтрольныеупражнениявгруппах **7-9** лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости | | |
| Низкий  0-4 | Средний  5-7 | Высокий  8-10 |
| Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения. | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения. | Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении. | Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении. |
| О ФП | | | |
| Бег приставными шагами (правым, левым боком). | Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма. |
| Бег с ускорением (10-15  м.). | Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках. |
| Прыжки на одной ноге (на правой, на левой). | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |
| Ходьба в полном приседе | Шаг не менее 5 м., касание | Спина прямая, руки за | Спина прямая, руки за |
| («гусиным шагом») руки за головой. | руками ковра, падение на колени. | головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр. | головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м. |
| Прыжки в приседе руки за головой. | Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м. |
| Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. | Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки. |
| Вращение туловища (вправо, влево). | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны: вперед, в стороны, назад. | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны в положении «барьерный бег». | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена. |
| Вставание на гимнастический мост, борцовский мост. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра. | Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать. |
| Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»). | Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Руки за спиной, перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в строну. | Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону. |
| Стойка на голове. | Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развёрнуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов. |
| Стойка на руках возле стены. | Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов. |
| СФП | | | |
| Прыжки через скакалку. | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 10-12 | 13-15 | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа. | 15-19 | 20-23 | 23-30 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс) | 20-22 | 23-25 | 26-30 |
| Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно. | 3  Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | 5  Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление. | 5  Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой. |
| Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево. | 1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом. | 2  Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. | 3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. |
| Акробатика | | | |
| Кувырок вперед в группировке. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад в группировке. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд. |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. |
| Падение на спину с самостраховкой. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот с головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону (колесо). | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр. | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъём разгибом). | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, |

Техникабезопасностиприпроведениизанятий **по** общейфизическойподготовке

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

3.3 Учебно**-**воспитательнаяработа

Знакомство занимающихся с историей возникновения дзюдо. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами дзюдо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по дзюдо по программе «зритель». Участие в «весёлых стартах», праздниках, открытых уроках. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и клубов по месту жительства.

Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

# 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО ДЛЯ НП-1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

4.1 Цельизадачи

Цель: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

* привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
* воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, самостраховки;
* развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
* развивать морально-волевые качества, смелость и решительность; - обучить базовым приемам, элементам техники и тактики дзюдо.

Этапыподготовки

Задачи **I** этапа**:**

* научить правилам техники безопасности на уроках;
* привить навыки личной гигиены;
* обучить безопасному падению и самостраховке;
* подготовить детей для занятий дзюдо в старших классах;
* развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в физкультурном диспансере. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

В этот период изучается и закрепляется навык страховки, самостраховки, умение правильно падать. Идет работа, направленная на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучается история развития дзюдо и базовые приемы борьбы стоя и лёжа. Этот этап включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

* дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься дзюдо без предварительных занятий в группах СОГ;
* дети младшего возраста 8-10 лет, пришедшие после сдачи переводных испытаний из групп СОГ в группу дзюдо уже с начальным этапом подготовки и заниматься будут в отдельной группе, программа 1- го года у них сокращена, что дает возможность более детально изучать материал этого года;
* дети, более старшего возраста 11-13 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в отдельной группе по разделу аналогичному 1-му направлению (см. выше);
* подростки 14-17 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в отдельной группе, по разделу аналогичному 3-му направлению.

Задачи **II** этапа**:**

* обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
* пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
* воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки;
* развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
* развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
* обучить базовым приемам, элементам техники и тактики дзюдо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях; - внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в физкультурном диспансере. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и идёт дальнейшее изучение основ техники и тактики дзюдо.

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачётно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребёнок на следующий год: либо в подготовительной, либо в основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участия в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов, а также промежуточное тестирование каждое полугодие.

Требованиякорганизацииучебно**-**воспитательногопроцесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм. Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Преподаватель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемыйрезультат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ**:**

**1** годобучения

* правила техники безопасности на занятиях по дзюдо;
* требования к форме одежды на занятиях по дзюдо; - правила личной гигиены; - историю дзюдо.

**2-3** годобучения

* правила техники безопасности на занятиях по дзюдо и основы предупреждения травматизма;
* правила личной гигиены;
* краткую историю дзюдо;
* краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм; - правила соревнований.

УМЕТЬ**:**

**1** годобучения

* выполнять падение на спину с самостраховкой;
* выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
* выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
* выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
* выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
* выполнять все виды падений с самостраховкой;
* показать виды удержаний;
* показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
* выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо.

**2** годобучения

* выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
* показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
* показать не менее 7 болевых на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
* выполнять броски: подхват снаружи, отхват, через голову, через спину, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри.

**3** годобучения

* выполнять не менее 15 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
* показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
* показать не менее 10 болевых приёмов на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
* выполнять броски: передняя и задняя подножки, подхват изнутри, через голову, через спину в стойке, боковая подсечка, зацепы голенью и стопой,
* выполнять освобождение отзахватов за руки, одежду.

ПРИМЕНЯТЬ**:**

* приёмы самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
* приёмы стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по дзюдо;
* приёмы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;
* полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

4.2 Содержаниеобразовательнойпрограммы

Примерныематериалытеоретическихзанятийдлявсехгодовобучения- Краткий обзор истории и задачи по дальнейшему развитию дзюдо.

Развитие дзюдо в России. Дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы возникновения и развития дзюдо. Участие наших дзюдоистов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию дзюдо в России.

Краткие сведении о строении человека, влияние физических упражнении на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

* Гигиена дзюдоиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена дзюдоиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступление в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в дзюдо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование дзюдоиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях дзюдо. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечения. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

* Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о технике и тактике дзюдо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в дзюдо (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием дзюдо и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей дзюдоиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

* Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по дзюдо.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований: личные, личнокомандные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от различных разрядов. Чистая победа. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю татами. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников в соревнованиях. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Материалы практических занятий для всех годов обучения.

-Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения. Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

- Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения – стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры. - Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и на резине. - Обучение технике и тактике дзюдо.

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты:

рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

* Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в СОГ, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя. БорьбалёжаУдержания

* удержание сбоку;
* удержание поперек;
* удержание верхом;
* удержание со стороны головы;

Переворачивания

* переворачивание с захватом двух рук сбоку;
* переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
* переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
* переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; - переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; - переворачивание ключом.

Болевые приёмы

* рычаг локтя через бедро рукой;
* рычаг локтя через бедро коленом;
* рычаг локтя с захватом руки между ног;
* узел на руку руками;
* Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьбастоя *(*броски*)*

* задняя подножка с колена;
* задняя подножка;
* передняя подножка с колена;
* передняя подножка со стойки;
* бросок с захватом руки на плечо;
* бросок с захватом руки под плечо;
* бросок через бедро;
* передняя подсечка с падением;
* зацеп изнутри;

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

* Примерная последовательность изучения материала для второго года обучения

На втором году обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году обучения, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже.

Борьбалёжа

Переворачивания

* переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
* переворачивание с захватом двух ног;
* переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
* переворачивание опрокидыванием;
* переворачивание ключом;
* переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

* удержание верхом без захвата рук;
* удержание со стороны ног с захватом пояса; - освобождения (уходы от удержаний); - удержание спиной.

Болевые приёмы

* рычаг локтя при помощи туловища сверху;
* узел поперек;
* рычаг локтя внутрь;
* защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьбастоя *(*броски*)*

* задняя подножка на пятке;
* бросок через голову голенью между ног;
* боковая подсечка;
* боковая подсечка при движении противника назад;
* зацеп стопой; - подхват снаружи.
* Примерная последовательность изучения материала для третьего года обучения

Борьбалежа

* удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
* удержание сбоку без захвата шеи;
* рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
* обратный узел поперёк;
* узел плеча с кувырком;
* переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног; - переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя.

Борьбастоя *(*броски*)*

* отхват;
* боковая подсечка при движении противника в сторону;
* боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
* зацеп голенью и стопой (обвив);
* подхват изнутри;
* зацеп изнутри под одноименную ногу.

Комбинации бросков

* задняя подножка после передней;
* подхват после передней подножки;
* зацеп изнутри после броска через бедро;
* задняя подножка на пятке после передней;
* бросок захватом руки на плечо после задней подножки;
* бросок с захватом руки под плечо после задней подножки.

Примечание*:* преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Методический материал

Для удобство тренерам были разработаны готовые планы графики, тема занятий, а так же для групп СОГ, НП разработаны целый ряд комплексных упражнений которые оформлены в круговой тренировки. Приложение №1-7. План конспект тренировочного занятия.

**Утверждаю Согласованно**

**Методист тренером**

**План-конспект по борьбе «дзюдо» для ГНП -1.**

**Задачи тренировки:**

**1.** Обучить техники подсечки в темп шага.

**2.**Совершенствование техники броска через бедро.

**3.** Развития скорости и выносливости по средством игры в пояса.

**Место проведения**: зал борьбы.

**Дата:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные методические указания** |
| **1.Подготовительная часть**  1 построение, приветствие.  2 разминка.  3 Беговые:  - бег  -правым боком(левым)  - спиной вперед;  - за бегание вправо, влево  - с высоким поднимание бедра  - с захлестом голени назад  - приставными шагами правым (левым)боком  Акробатические:  - кувырки вперед, назад;  - страховка  - колесо  - рандат  - для подхвата  -ходьба на коленках  -по пластунки  -на спине «креветка»  Комплекс ОРУ (карточка№4)  3 Борьба в партаре  **II. Основная часть**  1 Подсечка в темп шага.  Взять захват подмышки делаем шаг в сторону руками в верх приподнимаем партнера стопу как можно больше разворачиваем и подсекаем на уровни щиколотки. Руки должны контролировать до конца броска. Партнер должен оказаться головой между ног.  2 Совершенствования броска через бедро.  Дзюдоист находится в симметрично- фронтальной стойке, захватив правой рукой за разноименный рукав  1-3 подшагивая левой ногой рывком сбить на носки ног;  4-6 продолжая рывок захват левой рукой шею, развернутся спиной, одновременно подседая;  7-8 отворачивая голову, закручиваясь туловищем руками одновременно, выпрямлять ноги и подбить тазом сопровождая полет руками, занять удобное положения для проведения удержания.  3.Учебно -тренировочные схватки  4. Игра «пояса».  Все участники снимают пояса и складывают их в 4 линии, один водящий должен догнать и осалить поясам не выше головы, водящего можно тоже бить поясам по ногам. Кого попали тот становиться водящим передвигаться нужно на одной ноге.  **III. Заключительная часть**   1. Комплекс №1 (круговая тренировка)   1.Бег вокруг флажков, установленных на расстояние 4-5 м-поворот спиной (скорость бега максимальная)   1. Прыжки на месте толчком двух ног –каждый третий – максимально высоко, поднимая колени к груди. 2. Присед в упоре –резким движением ног назад перейти в упор лежа – вернуться в исходное положение. 3. Лежа на спине –наклон туловища вперед с касанием стоп руками. 4. Упор лежа, одна рука впереди сгибание и разгибание рук со сменой положения ладоней. 5. Кувырок вперед –пролезть на четвереньках под барьером –прыжок через барьер. 6. Стоя ноги врозь на двухсекционном плинте- соскок ноги врозь. 7. Лежа на спине с набивным мячом в руках за головой сед – замах –метание меча в стену. 8. Упражнения на гибкость (шпагаты, полушпагаты, «бабочка») 9. Построение, подведение итогов. | **20 мин.**  1 мин  15мин  3мин  1круг  1круг  1круг  1круг  1круг  1круг  1круг  0,5круга  0.5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0.5круга  8 мин  5мин  **50мин.**  15мин  20мин  3\*5  5мин  **10 мин.**  6мин    2мин  2мин | Обратить внимание на внешний вид  Следить чтоб ребята хорошо размялись  Ноги согнуты, руки на пояс  Руки работают одновременно  Руки на пояс  Руки за спиной  Руки на пояс  При выполнение назад выход на руки  Влево, вправо  Прогнуться в спину  Приземляться на обе ноги  Руки на кимоно  Руки на отворотах  Следить за правильным выполнением борьбы  Локти недолжны подниматься в верх руками сильней разгонять партнера ногой высекать резче.  Дзюдо. Система и борьба: учебник  Недостаточное выведение из равновесия, в результате чего садится к нему на колени;  Не выполняется отворот головы, в результате чего не доворачивается таз;  Бросок проводиться не за счет подбива тазом, а за счет скручивания, что уменьшает амплитуду полета.  Направленность на броски вперед  Можно перепрыгивать с ноги на ногу    В парах |

Карточка ОРУ №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | Доз-ка | ОМУ |
|  | 1.И.п –о.с руки в замке перед собой  1-круговые вращение головой влево, вправо  2-и.п  2. и.п –стойка ноги врозь, руки перед собой  1-круговые вращение руками вперед;  2-то же,назад;  3. и.п. –стойка ноги врозь,  Руки за отвороты  1 - круговые вращение туловища влево  2-то же, вправо  4. и.п. –стойка ноги врозь, руки на пояс  1-круговые вращение тазом влево;  2-то же, вправо;  5. и.п. –широкая стойка, руки в стороны  1-поворот к левой ноге, коснуться рукой;  2-и.п  3-поворот к правой ноге;  4-и.п  6. и.п. упор присев на правую ногу, руки прямые вперед  1-перекат с правой ноги на левую ногу;  2-и.п  3-перекат с левой ноги на правую ногу;  4-и.п  7. и.п –о.с руки на колени  1- 10-круговые вращение колен во внутрь;  2-20-круговые вращение колен наружу;  3-и.п  8. сед ноги вмести, руки вверх  1-3 наклон вперед пружинистыми движениями;  4-и.п  9. сед ноги врозь, руки сзади в упоре  1-поднимаем таз опора на руку и пятки, левая рука тянется вперед;  2-то же, в левую сторону встаем на правую руку  10. лежа на животе ноги в стороны  1-правой ногой коснуться, левой рукой  2-и.п  3-левой ногой коснуться, правой рукой  4-и.п  11. сед ноги врозь, руки на пояс  1-руки к левой ноге, коснуться носка  2-руки к правой ноге, коснуться носка | 6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз  6раз | Вращение медленно выполнять  Руки прямые  Как можно прогибаться в спине наклон ниже  Выполнять с большей амплитудой  Голова поворачиваться в след за рукой  Перекат выполнять руки прямые перед собой  Полный присед выполнять  Колени не сгибать  Тянуться за рукой  Прогибаться в спине  Выполнять растяжку колени не сгибать |

Критерииоценокнаразличныхэтапахобучения

Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить два раза в год (в середине учебного года и в конце года), использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки. Начальный этап подготовки первого года обучения (дети 10-13 лет). Контроль за усвоением материала лучше проводить в виде открытых занятий для родителей два раза в год. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, которые необходимо уметь выполнять, приводится ниже.

Таблица № 12.

Примерныеконтрольныенормативыдля **1-**гогодаобучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости | |  |
| Низкий  0-4 | Средний  5-7 | Высокий  8-10 |
| С ФП | | |  |
| Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) | 3-5 | 6-8 | 9-12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 5-9 | 10-15 | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа. | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс). | 22-29 | 30-35 | 36-40 |
| Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно. | 3  Отталкивание одной ногой или скручивание при  возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | 5  Отталкивание одной ногой или скручивание при  возвращении, нечёткое приземление. | 5  Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на  две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой. |
| Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево. | 1  Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом. | 2  Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. | 3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. |
| Акро батика | | |  |
| Кувырок вперед в группировке. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад в группировке. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд. |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, |
|  | ковёр, без правильной постановки ног. | выполняется несколько раз подряд. | выполняется несколько раз подряд. |
| Падение на спину с самостраховкой. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот с головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону (колесо). | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр. | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъём разгибом). | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр. | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Специализация | | | |
| Борьбалежа*:* |  |  |  |
| Переворачивания на спину. | 2-3  Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание. | 4-5  Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение. | 6  Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание. |
| Удержания. | 2-3  Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору. | 3-4  Знать названия и уметь их показать. | 4  Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с  полусопротивлением |
|  |  |  | соперника. |
| Уходы от удержания с боку. | 2  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | 2-3  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | 3  Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника. |
| Болевые приёмы на руку. | 1-2  Знать название и уметь показать любой по выбору. | 3-4  Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них. | 5  Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них. |
| Стойка*:* |  |  |  |
| Бросок задняя подножка с падением. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. |
| Бросок задняя подножка с колена. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок передняя подножка с колена. | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр. | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок передняя подножка со стойки. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок с захватом руки на плечо. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок с захватом руки под плечо. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. |
| Бросок через бедро. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок передняя подсечка с падением. | Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание. | Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание. | Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с лини атаки и фиксацией на удержание. |
| Бросок зацеп изнутри под разноимённую ногу. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение |
|  | разделениям без фиксации на болевой приём на ногу. | фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия. | приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия. |

Примечание*:* контрольуспеваемостиведётсяподесятибалльнойсистеме*,* всеброскиописанысучётомтого*,* чтоатакующийборецнаходитсявправостороннейстойке *(*подразумеваетсяиспользованиеобученияивлевостороннейстойке*);* сдачапромежуточногоэкзаменапроводитсяпоследующейсхеме*:* учащийся*,* сдавшийболее *20 %* упражненийпереводногоэкзаменананизкийуровень*,* остаётсянаповторныйкурсэтогогодаобучения*.*

Таблица № 13.

Примерныеконтрольныеупражнениядля **2-**гогодаобучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости | | |
| Низкий  0-4 | Средний  5-7 | Высокий  8-10 |
| СФП | | | |
| Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) | 3-7 | 8-10 | 11-13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | 3-5 | 6-8 | 9-12 |
| Выпрыгивание из приседа за 35 сек. | 28-30 | 31-35 | 36-38 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин.  на наклонной доске (пресс). | 24-27 | 28-30 | 31-35 |
| Упражнения на мышцы разгибатели спины  (гиперэкстензия) за 1 мин. | 27-29 | 30-32 | 33-35 |
| Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно. | 3  Отталкивание одной ногой или скручивание при  возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | 5  Отталкивание одной ногой или скручивание при  возвращении, нечёткое приземление. | 5  Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на  две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой. |
| Акробатика | | | |
| Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой). | Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног. | Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног. | Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног. |
| Переворот вперёд. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз | Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
|  |  | подряд. |  |
| Переворот в сторону  (колесо) | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр. | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъём разгибом). | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр. | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Специализация | | | |
| Борьбалежа*:* |  |  |  |
| Переворачивания на спину из разных положений  («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»). | 5-8  Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём. | 9-11  Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём. | 12-14  Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём. |
| Уходы от удержания с боку. | 1-2  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | 3-4  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | 4  Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника. |
| Болевые приёмы на руку. | 3-5  Знать название и уметь показать любой по выбору. | 6-7  Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них. | 8  Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них. |
| Стойка*:* |  |  |  |
| Бросок задняя подножка с падением. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание. |
| Бросок задняя подножка на пятке. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с | Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на |
|  | разделениям без фиксации противника на удержании. | переходом на удержание поперёк. | себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк. |
| Бросок через спину с колена. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, недоворот, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево - вверх, быстрое выполнение приёма. |
| Бросок через голову голенью между ног. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом. |
| Бросок боковая подсечка. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям с ударом по ноге соперника. | Чёткое взятие захвата, нечёткое выведения из равновесия рывком влевовверх выполнение приёма на 2 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево-вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта. |
| Бросок с захватом руки на плечо. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок через бедро. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок подхват снаружи. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх . | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх. |

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Таблица № 14.

Примерныеконтрольныеупражнениядля **3-**гогодаобучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | Уровень успеваемости | |  |
| Низкий  0-4 |  | Средний  5-7 | Высокий  8-10 |
|  | | СФП | |  |
| Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) | 3-7 |  | 8-10 | 11-13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | 3-5 |  | 6-8 | 9-12 |
| Выпрыгивание из приседа за 35 сек. | 30-32 |  | 33-35 | 36-38 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин.  на наклонной доске (пресс). | 25-28 | | 29-32 | 33-35 |
| Упражнения на мышцы разгибатели спины  (гиперэкстензия) за 1 мин. | 28-31 | | 32-34 | 35-38 |
| Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек. | 8-11 | | 12-13 | 14-15 |
| Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек. | 8-11 | | 12-13 | 14-15 |
| Акробатика | | | | |
| Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой). | Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног. | | Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног. | Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног. |
| Переворот вперёд. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону  (колесо) | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр. | | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъём разгибом). | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр. | | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Специализация | | | | |
| Борьбалежа*:* |  | |  |  |
| Переворачивания на спину из разных положений  («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»). | 10-12  Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие  перехода на удержание или болевой приём. | | 13-14  Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём. | 15-16  Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с  переходом на удержание или болевой приём. |
| Уходы от удержания с боку. | 1-2  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | | 3-4  Знать и уметь их показать без сопротивления соперника. | 4  Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника. |
| Болевые приёмы на руку. | 3-4  Знать название и уметь показать любой по выбору. | | 5-7  Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них. | 8  Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них. |
| Стойка*:* |  | |  |  |
| Бросок «отхват». | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника. |
| Бросок подхват изнутри (под одну ногу). | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх. |
| Бросок через голову голенью между ног. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом. |
| Бросок зацеп снаружи. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк. |
| Бросок зацеп голенью и стопой. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и обвивая голенью и стопой ногу противника, быстрое |
|  |  | |  | выполнение приёма на 3 счёта. |
| Бросок зацеп изнутри под одноимённую ногу. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 2 счёта. |
| Бросок подхват снаружи. | Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям. | | Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх. | Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх. |

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Техникабезопасностиприпроведениизанятийподзюдо

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в кимоно или спортивной форме.

Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения тренера, а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

4.3 Учебно**-**воспитательнаяработа

Знакомство занимающихся с историей возникновения дзюдо. Просмотр видео и фотоматериалов об истории дзюдо, крупных международных соревнований, специального учебного фото и видео материалов. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами дзюдо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по дзюдо. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и региональными Федерациями дзюдо. Подготовка занимающихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем.

Литература

1. Борьба дзюдо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба дзюдо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба дзюдо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
4. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003. 8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение,

1993.

1. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК

14.Энциклопедия физических упражнений/Пер. ч польск. –М.: Физкультура и спорт,1998.-412с.,

15.Дзюдо. Система и борьба: учебник Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо

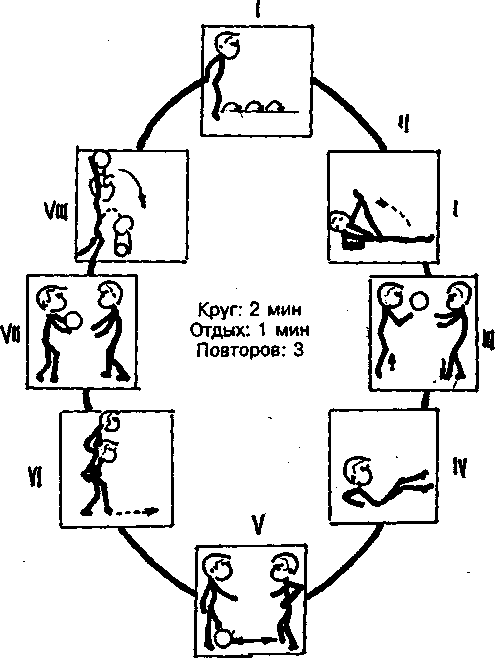
16. Водопьянова Н. Е*.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.

1. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
2. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№1**

**Круговая тренировка НП и СОГ.**

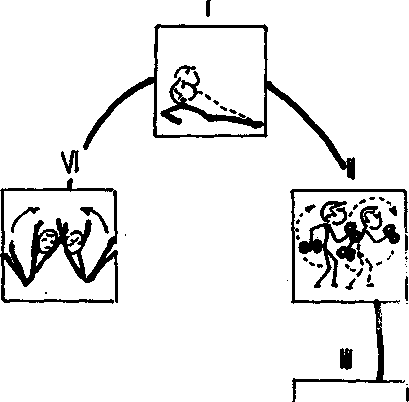
|  |
| --- |
| 1. **Прыжки на двух ногах в стороны через определенную линию** 2. **В упоре лежа на боку, нога вверх.** 3. **Передача мяча в парах –один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.** 4. **Упор лежа на спине, ноги вверху – поднимание и опускание ног, выпрямленных в колени.** 5. **Передачи мяча в парах без перемещения** 6. **Передвижение с партнером на плечах** 7. **Стоя друг против друга –передача мяча двумя руками от груди.** 8. **Стоя, мяч в руках над головой –наклоны туловища с касанием мячом пола.** |

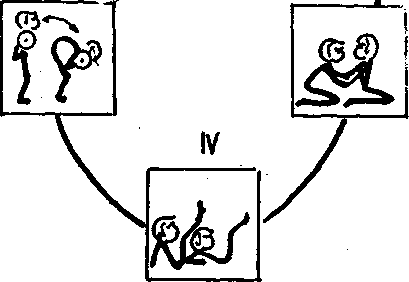


**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Круговая тренировка для СОГ.**

|  |
| --- |
| 1. **Упор лежа на спине — сги­бание и разгибание рук.** 2. **Стоя в шаге — круговые движе­ния руками с гантелями.** 3. **Сед на пятках — скрестные на­клоны туловища влево-вправо.** 4. **Сед в равновесии в упоре рука­ми сзади — сгибание и разгиба­ние рук.** 5. **Стоя, штанга на плечах—наклон туловища вперед.** 6. **Сед в равновесии — перенос ног влево-вправо** |





**Круг 2 мин**

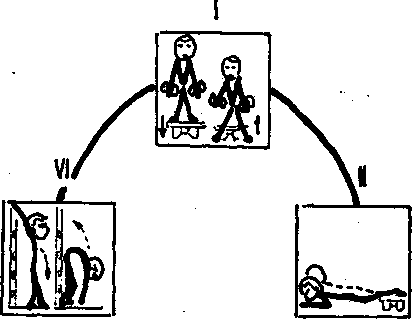
**Отдых 1мин**

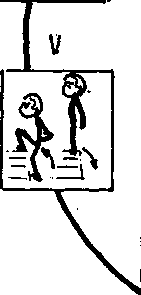
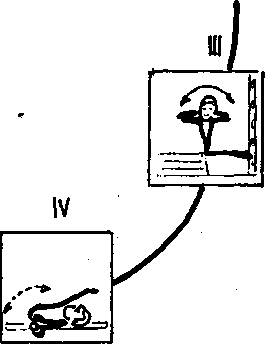
**Повторов 3**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Круговая тренировка для СОГ**

|  |
| --- |
| 1. **Стоя на гимнастической скамейки с гантелями в руках -прыж­ки со скамейки и на скамейку.** 2. **Упор лежа, стопы на скамейке — сгибание и разгибание рук.** 3. **Сед на плинте, стопы на стен­ке, ноги выпрямлены — наклон на­зад— повороты вправо-влево, руки на плечах.** 4. **Лежа на спине на мате, в руках гантели — подъем выпрямленных ног за голову с касанием мата.** 5. **Стоя перед трехсекционным плинтом, одна нога на плинте — встать на плинт — сойти вниз.** 6. **Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, руки вверху — наклоны туловища с ка­санием руками пола** |





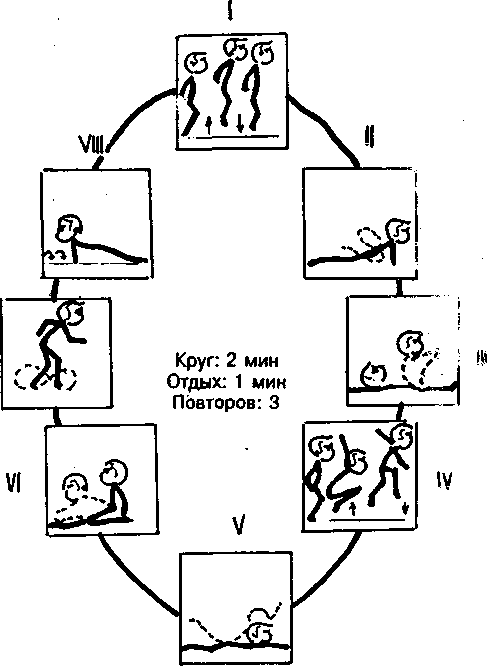
**Круг 2мин**

**Отдых 1 мин**

**Повторов 3**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**Круговая тренировка для СОГ (общеразвивающая)**

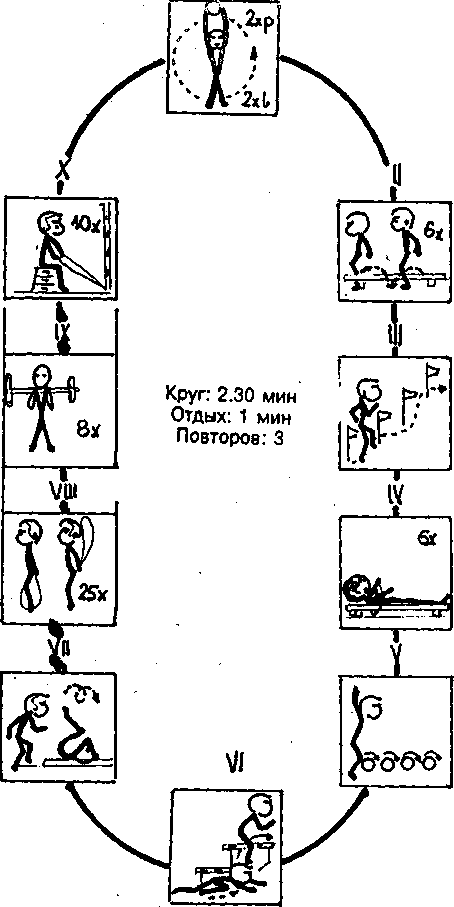


|  |
| --- |
| 1. **Прыжки на месте.** 2. **Лежа в упоре — толкнувшись ногами от пола, перейти в положение согнувшись, колени касаются груди.** 3. **Лежа на спине — равномерные подъемы ног и туловища, касаться ладонями стоп.** 4. **Прыжки на месте поочередно, сгибая ноги и разводя их в широком шаге.** 5. **Лежа на груди — прогнуться.** 6. **Сед на коленях, в положение барьерного шага — движение рук как можно дальше вперед — смена положения ног.** 7. **Стоя на одной ноге — круговые движения другой ногой («восьмерка»).** 8. **Упор лежа — толкаясь ладонями, движения вперед-назад** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

**Круговая тренировка для НП-3**

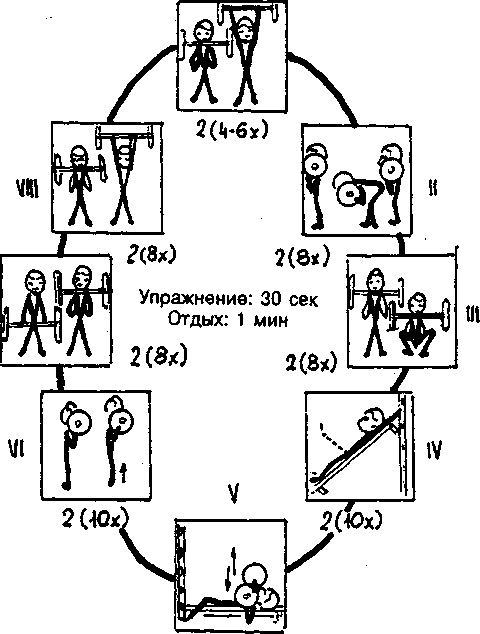
|  |
| --- |
| 1. **Стоя ноги врозь –круговые движения руками с блинами от штанги весом 5 кг (2круга влево-тоже, вправо)** 2. **Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку** 3. **Бег между фишками, стоящими на расстояние 2метра от друг друга** 4. **Лежа на спине на гимнастической скамейке – растягивание резины** 5. **Прыжки толчком двух ног через мячи (8мячей на расстояние 1 м)** 6. **Переползание на четвереньках под барьером (натягиваем резину) прыжок через барьер(резина)** 7. **Короткий разбег кувырок вперед на мате** 8. **Прыжки толчком двух ног через скакалку на прямых ногах** 9. **Подъем штанги 20 кг на грудь – жим штанги (не менее 8 раз)** 10. **Сед на плинте – работа с резиной, прикрепленная к нижней перекладине стенки на расстоянии 2 м от плинта (10 раз со сменой рук)** |



**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Круговая тренировка НП-1**

|  |
| --- |
| **I. Стоя ноги врозь, груди — жим без помощи ног (2 серии по 4-6 повторов).**   1. **Стоя в малом шаге, штанга на плечах — наклоны туловища (2 серии по 8 повторов).** 2. **Стоя, штанга на полу —рывок двумя руками (2 серии по 8 ров).**   **IV. Лежа на спине на наклонной  скамейке, закрепленной на 5-6 м  перекладине стенки, хват за перекладину, набивной мяч между стопами — подъем и опускание  выпрямленных в коленях ног (2серии по 10 повторов).**  **V. Лежа на спине на скамейке, стопы закреплены на нижней перекладине стенки, штанга на груди  жим штанги (2 серии по ров).**  **VI. Стоя, штанга на плечах прыжки вверх (2-серии по 10;**   1. **Стоя ноги врозь, штанга на уровне бедер, руки выпрямлены - подъем штанги к груди (2 серии 8 повторов).** 2. **Стоя ноги врозь, штанга на груди — подъем штанги вверх (2 серии по 8 повторов).** |



**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

**Круговая тренировка НП-2**

|  |
| --- |
| **I. Передачи набивного мяча двумя руками на уровне груди (2-серии по 10 повторов).**  **II. Передачи набивного мяча одной рукой (2-серии по 10 повторов).**   1. **Передачи набивного мяча дву­мя руками над головой (2 серии по 8 повторов).** 2. **Сед ноги врозь, набивной мяч в руках — наклоны влево-вправо с касанием мячом пола (2 серии по 8 повторов).** 3. **Стоя ноги врозь, набивной мяч между стопами — передача мяча ногами партнеру в прыжке (2 се­рии по 8 повторов).** 4. **Стоя спиной к стенке на рас­стоянии 5 м, набивной мяч в руках — броски мяча назад к стенке (2 серии по 8 повторов).**   **VII. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках над головой—наклоны впе­ред, руки с мячом опускаются вниз' (2 серии по 8 повторов).**  **VIII. Стойка та же, мяч в руках на высоте бедер — наклоны и броски мяча вперед (2 серии по 8 повто­ров).**   1. **Один из партнеров в седе, дру­гой — в стойке к нему лицом — передачи набивного мяча (2 серии по 10 повторов).** 2. **Сед лицом друг к другу — пере­дачи набивного мяча (2 серии по 8 повторов).** |

