

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 02.04.2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ДЗЮДО»

Возраст обучающихся: 8-17лет

Срок реализации программы: 3года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Панферов Леонид Николаевич

## Содержание

1. Пояснительная записка .....
2. Учебный план .....
3. Содержания программы.....
4. Система контроля и зачетные требования.....
5. Материально-техническое обеспечение.....
6. Информационно - методическое обеспечение.....

## **1. Пояснительная записка**

### **Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 гг.»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

### **1.1.Актуальность**

Борьба дзюдо является популярным видом спорта в нашей стране. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Занимаясь борьбой дзюдо, дети учатся не только защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Данная программа разработана под условия, созданные в центре для занятий борьбой дзюдо с учащимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся.

### **1.2 Практическая значимость.**

Программа разработана с учетом физических, психофизических возможностей детей и подростков, функциональных возможностей детского и подросткового организма. Укрепляет здоровье, формирует здоровый образ жизни среди спортсменов. В программе используется передовой опыт работы с детьми и подростками на занятиях борьбой дзюдо, изучение форм освоения техники и тактики с дзюдо, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий. Программа ориентирована на реализацию в условиях Кольского Заполярья.

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

### **1.3.Направленность программы:**

- по содержанию - физкультурно-спортивная;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательная;
- по форме организации - групповая, индивидуальная;
- по времени реализации - длительной подготовки (3 года).

### ***Программа направлена:***

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

#### **1.4 Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа:**

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирувания.

*Принцип систематичности* предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

*Принцип наглядности* обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия

*Принцип доступности и индивидуализации* требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

*Принцип прогрессирувания* предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

#### **1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.**

Основой отбора учебного материала для спортивно-оздоровительной групп положен на спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность ребенка к занятиям борьбой дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

#### **1.6 Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;
- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Особенности обучения элементам по борьбе дзюдо . Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

## **1.7 Новизна**

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижного образа жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

## **1.8 Цели и задачи программы:**

**Целью программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий по борьбе дзюдо.

**Задачи программы:**

**Обучающие задачи:**

сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, единоборстве – дзюдо, самбо;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

дать базовые знания, умения и навыки борьбы дзюдо;

научить совместному разбору поединков, выработать навыки судейства поединков борьбы дзюдо.

***Развивающие задачи:***

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством борьбы дзюдо;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

***Воспитательные задачи:***

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям по дзюдо, физической культурой и спортом.

Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

**1.9. Организационно-методические условия.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся 8-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и ТТП
1	8-12	20	6	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП
2	13-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП, ТТП
3	16-17	20	6	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП

**1.10. Календарный учебный график**

<i>Начало учебного года</i>	01 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая

<b>Каникулы</b>	Июнь-август
<b>Режим работы</b>	Общее количество часов в год 234 (для одной группы)
<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю</b>	Количество часов в неделю бч.
<b>Продолжительность одного занятия</b>	Продолжительность занятия – 2 ак. Часа по 45 минут. После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть	10	8	2	Опрос, тестирования
2	Общая физическая подготовка;	88	-	88	Опрос, тестирование, текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка;	66	-	66	Опрос, тестирование, текущий контроль
4	Технико-тактическая подготовка	58	-	58	Опрос, тестирование, текущий контроль
5	Психологическая подготовка	5	5	-	
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	-	Опрос, тестирование, текущий контроль
7	Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.	3	-	3	Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация
	Итого	234	17	217	

### 2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть	10	8	2	Опрос, тестирования
2	Общая физическая подготовка;	74	-	74	Опрос, тестирование, текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка;	70	-	70	Опрос, тестирование, текущий контроль
4	Технико-тактическая подготовка	68	-	68	Опрос, тестирование, текущий контроль
5	Психологическая подготовка	5	5	-	
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	-	Опрос, тестирование, текущий контроль
7	Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.	3	3	-	Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация
	Итого	234	20	214	

### 3 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть	10	8	2	Опрос, тестирования
2	Общая физическая подготовка;	52	-	52	Опрос, тестирование, текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка;	72	-	72	Опрос, тестирование, текущий контроль
4	Технико-тактическая подготовка	88	-	88	Опрос, тестирование, текущий контроль
5	Психологическая подготовка	5	5	-	
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	-	Опрос, тестирование, текущий контроль
7	Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.	3	3	-	Тестирование, соревнования, итоговая аттестация
	Итого	234	20	214	



### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия нататами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### **Примерный план теоретической подготовки.**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### 3.2.Общая физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

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

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег – 3x10 м. для развития выносливости – бег 400 м, кросс -2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазание по канату.

Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на

руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, теснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху – партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание. Перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном в руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

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

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

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31

2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

Место касания прикрывать нельзя

Место касания прикрывать можно

Захватывать руки соперника нельзя

Захватывать руки соперника можно

Ограничение площади игрового поля

Запрещение отступать

Менее подготовленный учащийся получает гандикап

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55

5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОГ должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием

теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.

В соревнованиях участвуют все ученики

Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя

Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты

ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

Спина к спине

Левый бок к левому (и наоборот)

Левый бок к правому

Один соперник на коленях, другой – стоя

Оба соперника на коленях

Соперники лежат на спине

Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.4. Техничко-тактическая подготовка**

#### Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> сподшагиванием в различных стойках. Упоры, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Броски – NageWaza*

Боковая подсечка – DeAshl-Barai

Передняя подсечка в колено – HizaGuruma

Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi

Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi  
Отхват – O SotoGari  
Бросок через бедро – O Goshi  
Зацеп изнутри – O UchiGari  
Бросок через спину – SeolNage  
*Приемы борьбы лежа – NeWaza*  
Удержание сбоку – HonKesaGatame  
Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame  
Удержание поперек – YokoShihoGatame  
Удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame  
Удержание верхом – TateShihoGatame  
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame

### *Самооборона*

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки

### Основы тактики:

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

*Тактика ведения поединка:*

- v Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- v Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- v Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- v Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- v Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях,



продвижениях.

#### Тактика:

##### *Тактика проведения технико-тактических действий*

*Однонаправленные комбинации* : передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри. Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

*Разнонаправленные комбинации*: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват. Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

##### *Тактика ведения поединка*

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### **3.5. Инструкторская и судейская практика**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся 3 года обучения.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся в роли помощников педагога и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на 3 году обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих годах обучения.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся должны принимать участие в судействе

в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

### **3.6. Психологическая подготовка**

*Волевая подготовка:*

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами  
других видов двигательной активности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

*Нравственная подготовка:*

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

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

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

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

**Упражнения для развития нравственных качеств средствами  
других видов двигательной активности**

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

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

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

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

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

### **4. Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль*-это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация*-объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, результат освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

Основными формами контроля являются:

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

#### **4.1. Требования к результатам реализации программы**

##### **Ожидаемые результаты**

###### **Должен знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по борьбе.
- правила игры;
- технику и тактику борьбы дзюдо; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

###### **Должен уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- Повышение уровня технической тактической подготовки в данном виде спорта ;
- Устойчивое овладение умениями и навыками;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

## ***1. В области теории и методике физической культуры и спорта:***

**Первый год обучения:**

**Иметь представление:**

- об истории возникновения и развития борьбы самбо;
- о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах технических приемов борьбы самбо.

**Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

**Второй год обучения :**

**Знать:**

- современное состояние борьбы самбо в России;
- основы гигиены и самоконтроля;
- основные приемы закаливания;
- основы техники двигательных действий и развития физических качеств;
- простейшие правила соревнований и терминологию судейства.

**Уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- выполнять комплексы упражнений утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту.

**Третий год обучения:**

**Знать:**

- о развитии самбо, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов самбо;
- об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- о строении и функциях организма;
- о правилах работы на тренажерах;
- о правилах соревнований, классификации приемов;
- об основных технических приемах самбо: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
- о средствах восстановления работоспособности.

**Уметь:**

- выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и само страховки.

**Демонстрировать:**

- уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты;
- навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

## ***2. В области общей и специальной физической подготовки:***

### **Первый год обучения:**

#### **Знать:**

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

#### **Уметь:**

- Изменяя исходные положения.
- Изменяя захваты.
- Изменяя положение противника.
- Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
- Изменяя точку приложения усилия.

### **Второй год обучения :**

#### **Знать:**

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

#### **Уметь:**

- Изменяя исходные положения.
- Изменяя захваты.
- Изменяя положение противника.
- Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
- Изменяя точку приложения усилия.

### **Третий год обучения:**

#### **Знать:**

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

**Уметь:**

- Изменяя исходные положения.
- Изменяя захваты.
- Изменяя положение противника.
- Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
- Изменяя точку приложения усилия.

**3. В области технико-тактической подготовки:****Первый год обучения:****Уметь:**

- Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
- Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
- Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.
- Броски через голову – упором стопой, упором голенью.
- Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.
- Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.
- Броски прогибом.

**Второй год обучения:****Уметь:**

- Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.
- Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
- Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.
- Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.
- Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

**Третий год обучения:****Уметь:**

- Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения
- борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:
- Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
- Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
- Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.
- Броски через голову – упором стопой, упором голенью.
- Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.
- Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

- Броски прогибом.
- Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.
- Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
- Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.
- Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.
- Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.
- Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.
- Активные и пассивные защиты от переворачивания.
- Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

#### ***4.В области инструкторской и судейской практики:***

##### **Первый год обучения:**

###### **Уметь:**

- Овладеть терминологией спортивной борьбы и применять ее на занятиях.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

##### **Второй год обучения:**

###### **Уметь:**

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
- Уметь составить конспект занятия по борьбе дзюдо и провести это занятие .
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники

##### **Третий год обучения:**

###### **Уметь:**

- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.



## Критерии оценки уровня общей физической подготовленности

### Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)

#### Мальчики 8-10 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
8 лет	5,8-6,2	6,3-7,0	7,1-7,6
9 лет	5,8-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

### Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)

#### Девочки 8-10 лет

8 лет	5,8-6,2	6,3-7,1	7,2-7,8
9 лет	5,8-6,1	6,2-6,7	6,8-7,5
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

### Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет

#### на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	9,1-9,6	9,7-10,7	10,8-11,5
12 лет	8,8-9,4	9,5-10,9	11,0-11,2
13 лет	8,7-9,2	9,3-10,1	10,2-11,0
14 лет	8,5-9,0	9,1-9,9	10,0-10,7
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6
16 лет	12,6-13,5	13,6-15,6	15,7-16,6
17 лет	12,4-13,3	13,4-15,4	15,5-16,4

### Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет

#### на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10,1-10,7	10,8-11,4	11,5-12,0
12 лет	9,8-10,4	10,5-11,2	11,3-11,8
13 лет	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,6
14 лет	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,5
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6
16 лет	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,5
17 лет	14,1-15,3	15,4-18,0	18,1-19,3

### Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет

#### на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет

#### и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
8 лет	0,57-1,04	1,05-1,18	1,19-1,23
9 лет	0,53-1,02	1,03-1,12	1,13-1,20

10 лет	0,54-1,00	1,01-1,09	1,10-1,28
11 лет	1,41-1,45	1,46-1,54	1,55-1,59
12 лет	1,35-1,42	1,43-1,53	1,54-2,01
13 лет	1,37-1,44	1,45-1,55	1,56-2,03
14 лет	1,25-1,30	1,31-1,39	1,40-1,45
15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38
16 лет	3,19-3,30	3,31-3,49	3,50-4,01
17 лет	3,11-3,14	3,25-3,41	3,42-3,52

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 8-15 лет**

**и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	0,59-1,03	1,04-1,15	1,16-1,25
9 лет	1,00-1,07	1,08-1,14	1,15-1,20
10 лет	0,58-1,03	1,04-1,11	1,12-1,25
11 лет	1,02-1,07	1,08-1,16	1,17-1,20
12 лет	0,58-1,03	1,04-1,12	1,13-1,10
13 лет	0,54-0,57	0,58-1,08	1,09-1,14
14 лет	0,52-0,55	0,56-1,05	1,09-1,15
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15
16 лет	1,49-1,52	1,53-1,59	2,00-2,03
17 лет	1,48-1,52	1,53-2,01	2,02-2,06

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
9 лет	8,8	9,9-9,3	10,2
10 лет	8,6	9,5-9,0	9,9
11 лет	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше
12 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
13 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
14 лет	8,0	8,7-8,3	9,0
15 лет	7,7	8,4-8,0	8,6
16 лет	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
17 лет	7,2	7,9-7,5	8,1

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	9,7	10,7-10,1	11,2
9 лет	9,3	10,3-9,7	10,8
10 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
11 лет	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
12 лет	8, 9	9,1	10,0
13 лет	8,7	9,5-9,0	10,0

14 лет	8,6	8,9-9,4	9,9
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7
16 лет	8,4	9,3-8,7	9,7
17 лет	8,4	9,3-8,7	9,6

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
8 лет	1150	800-950	750
9 лет	1200	850-1000	800
10 лет	1250	900-1050	850
11 лет	1300 и выше	1000-1100	900 и менее
12 лет	1350	1100-1200	950
13 лет	1400	1150-1250	1000
14 лет	1450	1200-1300	1050
15 лет	1500	1250-1350	1100
16 лет	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
17 лет	1500	1300-1400	1100

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
8 лет	950	650-850	550
9 лет	1000	700-900	600
10 лет	1050	750-950	650
11 лет	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
12 лет	1150	900-1050	750
13 лет	1200	950-1100	800
14 лет	1250	1000-1150	850
15 лет	1300	1050-1200	900
16 лет	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
17 лет	1300	1050-1200	900

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
8 лет	154-170	131-153	98-130
9 лет	157-176	143-156	124-142
10 лет	165-184	146-165	126-146
11 лет	170-190	152-169	127-151
12 лет	178-200	158-177	130-157
13 лет	192-211	171-191	141-170
14 лет	205-220	187-204	162-186
15 лет	209-225	190-208	163-189
16 лет	219-242	195-218	168-194
17 лет	30-249	209-229	179-208

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	129-155	120-128	93-120
9 лет	139-159	128-138	106-127
10 лет	149-162	132-148	108-131
11 лет	157-180	140-156	116-139
12 лет	166-194	146-165	118-145
13 лет	170-193	153-169	129-152
14 лет	178-204	159-177	132-158
15 лет	176-204	156-175	128-155
16 лет	176-205	155-175	125-154
17 лет	176-192	164-175	148-163

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)  
– мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	244-324	189-243	108-188
9 лет	250-329	196-249	117-195
10 лет	321-415	257-320	163-256
11 лет	349-431	293-348	211-292
12 лет	396-450	332-395	238-331
13 лет	435-515	380-434	299-379
14 лет	505-597	442-504	349-441
15 лет	537-638	468-536	366-467
16 лет	554-652	487-553	388-486
17 лет	675-805	587-674	457-586

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)  
– девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	217-282	172-216	106-171
9 лет	235-312	182-234	104-181
10 лет	297-391	233-296	139-232
11 лет	334-422	274-333	186-273
12 лет	348-422	297-347	222-296
13 лет	443-585	347-442	205-346
14 лет	472-606	381-471	246-380
15 лет	465-610	367-464	222-366
16 лет	507-659	404-506	251-403
17 лет	547-680	457-546	324-456

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	7,5	3-5	1
9 лет	7,5	3-5	1
10 лет	8,5	4-6	2
11 лет	10 и выше	6-8	2 и ниже
12 лет	10	6-8	2
13 лет	9	5-7	2
14 лет	11	7-9	3
15 лет	12	8-10	4
16 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже
17 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	12	6-9	2
9 лет	13	6-9	2
10 лет	14	7-10	3
11 лет	15 и выше	8-10	4 и ниже
12 лет	16	9-11	5
13 лет	18	10-12	6
14 лет	20	12-14	7
15 лет	20	12-14	7
16 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже
17 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
8 лет	6-8	3-5	1-2
9 лет	7-9	4-6	2-3
10 лет	9-10	6-8	2-4
11 лет	10-12	6-9	2-5
12 лет	10-13	7-9	2-6
13 лет	11-13	7-10	3-6
14 лет	12-14	8-11	3-7
15 лет	13-17	8-12	4-7
16 лет	14-19	9-13	5-8
17 лет	15-20	10-14	6-9

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
----------------	----------------------	----------------	----------------------

8 лет	12-16	6-11	2-5
9 лет	14-18	8-13	3-7
10 лет	15-20	9-14	5-8
11 лет	14-17	9-13	5-8
12 лет	16-21	9-15	4-8
13 лет	16-20	10-15	4-9
14 лет	15-19	9-14	5-8
15 лет	15-20	10-14	6-9
16 лет	13-17	9-12	5-8
17 лет	12-16	8-11	5-7

## **5. Материально-техническое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
<b><i>Основное оборудование и инвентарь</i></b>	
1.	Ковер татами
<b><i>Дополнительные и вспомогательные технические средства</i></b>	
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)
2.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
3.	Канат для перетягивания
4.	Канат для лазанья
5.	Мат гимнастический (поролоновые)
6.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)
7.	Мяч баскетбольный
8.	Мяч футбольный
9.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
10.	Перекладина гимнастическая
11.	Пояс ручной для страховки
12.	Стенка гимнастическая
13.	Скамейка гимнастическая
14.	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса
<b><i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i></b>	
1.	Весы до 150 кг
4.	Гонг боксерский
3.	Доска информационная
4.	Секундомер двухстрелочный или электронный
5.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)
6.	Стол + стулья
<b><i>Перечень учебно-спортивного индивидуального инвентаря</i></b>	
1.	Форма дзюдоиста (кимоно)

## **6. Информационно - методическое обеспечение**

Литература для педагогов:

1. Бос В. Таэквон-до: Базовые приемы и техника боя. - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. - Ростов н/д: «Феникс», 2003.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов н/д: «Феникс», 2002.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. ООО «Издательство Астрель» г. Москва, 2002.
6. Тедески М. Искусство атаки. Практическое руководство. - «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
7. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/.-М.: ВЛАДОС, 2004.
3. Щербаков В.П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие. - М.: Центр «Школьная книга», 2006.
4. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2005.

Перечень интернет-ресурсов:

1. [news.sportbox.ru/vidy-sporta/dzudo](http://news.sportbox.ru/vidy-sporta/dzudo)
2. [ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдо](http://ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдо)
3. [ru.wikipedia.org/wiki/Самбо](http://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо)
4. [Sambo.ru](http://Sambo.ru)
5. [www.judo.ru](http://www.judo.ru)
6. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

