

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая победа»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый

Срок реализации – 4 года

Возраст детей – 7- 18 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Киргизов В.В., Киселев И.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

Содержание

I. ВВЕДЕНИЕ

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и оценки результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план 1 года обучения
- Содержание деятельности 1 года обучения
- Учебно-тематический план 2 года обучения
- Содержание деятельности 2 года обучения
- Учебно-тематический план 3-4 года обучения
- Содержание деятельности 3-4 года обучения

IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

VI. ЛИТЕРАТУРА

I. ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо возникло на базе борьбы Дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV век в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». В 50-е годы XIX столетия Дзю-дзюцу перекочевало в Японию. Отцом современного Дзю-до считается профессор Дзигаро Кано. Он в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов Дзю-дзюцу, выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа. Дзюдо – «дзю» значит мягкий, гибкий, скромный. «До» - путь. Познание, манера держаться, склад ума.

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность Дзюдо – заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

В понятии японцев Дзюдо – это не только одна из разновидностей контактного единоборства – это система воспитания человека. Занятия Дзюдо предполагают всегда большую серьезность, внимание и даже отказ от некоторых вещей в жизни.

В дзюдо для ученика главное требование – это терпение к любой деятельности и терпимость к людям, эти два понятия являются основой восточной философии.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность создания и укрепления детских спортивных объединений по борьбе Дзюдо в учреждениях дополнительного образования обусловлена несколькими конкретными причинами: возможность детей реализовать свои физические и творческие способности; их оздоровления; организация их досуга с целью сокращения преступности среди подростков.

Школьная программа по физической культуре не является достаточной для развития организма ребенка. Дети ввиду высокой потребности двигательной активности могут восполнить недостаток физической нагрузки вне школы. Одним из вариантов могут быть занятия в подростковых клубах.

Детские спортивные объединения по борьбе Дзюдо при клубах по месту жительства «Вымпел», «Жигули», «Товарищ» и «Космос» находятся в рабочих густонаселенных районах. Направить энергию и помыслы молодых людей в позитивное русло - основная задача. В противовес наркотической и алкогольной зависимости клубы пропагандируют полноту физической активности, радость здорового образа жизни. Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни, являются систематические занятия спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм подростка. Но и в воспитании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга и отдыха.

Для ведения образовательного процесса по дзюдо была создана **общеразвивающая программа «Быстрая победа» физкультурно-**

спортивной направленности. Программа рассчитана на 4 года обучения для детей и подростков 7-18 лет.

Актуальность программы. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Особенностью программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки дзюдоистов высокого профессионального уровня.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной

сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Обучающиеся по данной программе являются победителями и призерами районных, городских, областных, зональных, всероссийских и международных соревнований по дзюдо, самбо, универсальному бою (лайт).

Программа первоначального обучения и подготовки дзюдоистов (базовый курс) рассчитана на 4 года обучения и разработана для спортивно-оздоровительных групп - 1 года обучения, групп начальной подготовки 2 года обучения, учебно-тренировочных групп 3 и 4 года обучения. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю.

На основании графиков учебного процесса составляется расписание занятий. При составлении расписания учитывается правильное распределение тренировочных нагрузок и рациональное чередование общей и специальной физической подготовки. При переводе из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить установленные контрольные нормативы по общей физической, и специальной подготовке.

При комплектовании учебных групп учитывается желание ребенка заниматься именно этим видом спорта. Проводятся беседы с каждым занимающимся для того, чтобы убедиться сможет ли он заниматься дзюдо по состоянию здоровья. Также при комплектовании групп необходим учет возраста детей. Набор детей в группы одного возраста позволяет строить занятия соответственно с их возрастными особенностями, определить методику проведения занятий, подход к распределению нагрузки. Если в группу первого года обучения набираются дети 7-8 лет, то основная часть занятий состоит из ОФП, с постепенным введением элементов борьбы. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся.

Количественный состав групп:

группа 1 года обучения - не более 15 человек;

группа 2 и 3 года обучения - не более 12 человек;

группа 4 года обучения – 10-12 человек.

Для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости обучающихся по усмотрению педагога в программу могут включаться различные виды двигательной деятельности: легкая атлетика, атлетическая гимнастика и спортивная гимнастика, самбо, бокс, рукопашный бой, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)

Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок. Нельзя опаздывать на занятия, так как обучающиеся приступают к борьбе только после хорошей разминки организма,

в противном случае возникает опасность травматизма. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера и демонстрацию приемов. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения приемов и отработки их. Во время занятий следует проявлять выдержку – гнев, раздражение, грубость и неуважение к партнеру недопустимы. Заботливое отношение к товарищу, готовность помочь – закон для занимающихся в дзюдо.

Под стационарный борцовский зал оборудуют любое помещение размером не менее 10х8м, где размещают борцовский ковер или татами. Для предупреждения травматизма стены закрываются фанерными щитами, которые обиты смягчающим материалом, кроме того, необходимо позаботиться о наличии весов для взвешивания и медицинской аптечки. Освещение должно быть полным и ярким.

Первый год обучения рассчитан на освоение подготовительных действий, куда входят действия, связанные с ритуалом Дзюдо:

- строевые приемы;
- акробатические и общефизические упражнения;
- понятия и основы выполнения классического способа контроля лежа-удержания;
- заинтересованность и увлечение борьбой занимающихся после набора в детское объединение

В течение 1 года обучения обучающимся необходимо освоить объем сопряженных действий часть основных, куда входят:

- действия в захватах;
- передвижения;
- действия в занятиях стоек, поз, различных положений;
- дыхательные действия;
- классический способ приложения сил для контроля лежа;
- шаблонного изучения приемов в стойке.

В дальнейшем в программу входит: соединение двигательных действий изученных ранее, в результате чего получается освоение классической техники Дзюдо в передвижениях, классические приемы: стоя, лежа. Необходима дальнейшая направленная коррекция индивидуальной общефизической подготовки, в качестве средств совершенствования техники необходимо широкое использование различных *рандори* (2-3 приема в комплексе) с заданием в меру подготовленности занимающихся. Возникает потребность участия в соревнованиях. После каждого соревнования любого уровня, педагог ведет учет количества побед персонально на каждого участника, для присвоения спортивного разряда. По усмотрению педагога обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях по самбо, рукопашному бою и сумо.

В течение 2-4 года обучения отрабатывается техника, тактическое мастерство в условиях интенсивного противоборства:

- поединки проходят со сменой партнеров;
- отработка техники тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий;
- устранение погрешности в технике выполнения бросков, удержаний, болевых удушающих приемов, комбинаций, контрприемов;
- выполнение приемов в максимальном темпе;
- совершенствование индивидуальной технике;
- совершенствование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманывающих действий;
- совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях;
- совершенствование встречных атак непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце);
- отработка маскировки обороны ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

Особенность обучения на учебно-тренировочном этапе заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Педагогам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить занимающихся серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для педагогов является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленность, настойчивость, стремление к победе, уважение к сопернику, уверенность в своих силах, умение вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Цель программы:

Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни и овладение основами техники и тактики борьбы дзюдо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, доброжелательности, точности;
- воспитать чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности;
- воспитать самостоятельности, самоконтроля;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучить основам физической культуры;
- обучить теоретическим и практическим основам борьбы дзюдо;
- обучить правилам и этикету борьбы Дзюдо;
- изучить основы организации и проведения соревнований.

Развивающие:

- развить физическую активность на занятиях в борцовском зале;
- развить умение сконцентрировать внимание;
- развить скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развить волевые качества характера;
- оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Все занятия проводятся на основе современной методики тренировки с привлечением технических, дидактических средств и восстановительных мероприятий. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения спортивных результатов объемах нагрузок, постепенности их увеличения при оптимальных сроках от простого к сложному.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: спортивных тренировок, выполнения упражнений, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, товарищеских встреч, соревнований.

Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а так же выполнять задания педагога по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы (спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д., подвижные игры).

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику безопасности.
- история борьбы дзюдо;

- этикет, правила борьбы;
- гигиену, контроль и самоконтроль.

Овладеть:

- основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- основами техники и тактики дзюдо.

По завершении второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- сведения о строении и функции организма, влияние физических упражнений на организм борца;
- режим и питание борца;
- правила соревнований.

Овладеть:

- усовершенствованным уровнем ОФП и СФП;
- техникой и тактикой дзюдо;
- участие в соревнованиях.

По завершении третьего четвертого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- меры предупреждения травматизма на татами;
- основы психологической подготовки;
- действия и принципы борьбы дзюдо.

Овладеть:

- высоким уровнем ОФП и СФП
- судейской практикой;
- участие в соревнованиях;
- сдача на КМС.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Быстрая победа» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы оценки
Оценка уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Оценка уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися,

	коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Оценка уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля и оценки результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: итоговое занятие, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

. Участие в соревнованиях, согласно календарным планам ДЮСШ и Федерации дзюдо.

Воспитательная работа

Значимым моментом при работе в детском объединении является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют занятия, подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, совместные посещения и обсуждения соревнований на первенства города, области, России и участие во всех мероприятиях, проходящих в клубе (экскурсии, праздники: «день знаний», новогодние огоньки, «День защиты Отечества», масленица и т.д). На примере сильнейших борцов области, России проводятся беседы о преимуществах здорового образа жизни, по подготовке к службе в Армии. Воспитанникам прививается стойкость, спортивный дух, умение взять ответственность на себя в решении любых вопросов. Одна из задач педагога – создавать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив не только помогает детям и подросткам обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

Основной принцип Дзюдо используется не только для достижения наивысшего результата в овладении техники Дзюдо, но также для развития умственных способностей во время занятий, а также при формировании и воспитании характера. Этот принцип имеет влияние на манеры человека, на то, как он живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой секции; родительские собрания; консультации по питанию и отдыху ребят, по подготовке к соревнованиям; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных соревнований, проводятся совместные субботники, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
2.	История борьбы дзюдо.	1	-	1
3	Этикет, правила борьбы. Запрещенные приемы в дзюдо.	2		2
4.	Гигиена, контроль, самоконтроль	2	-	2
5.	ОФП	2	78	80
6.	СФП	2	28	30
7.	Основы техники борьбы	2	48	50
8.	Основы тактики борьбы	2	17	19
9.	Отработка пройденного материала. Товарищеские встречи.	-	18	18
10.	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	15	201	216

Содержание деятельности 1 года обучения (для спортивно-оздоровительных групп)

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История борьбы дзюдо

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы дзюдо. Сущность, принципы, цели и задачи дзюдо.

3. Этикет, правила борьбы. Запрещенные приемы в дзюдо

Этикет и правила борьбы. Требование к одежде (дзюдоге). Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Запрещенные приемы в дзюдо.

4. Гигиена, контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии

физическими упражнениями. Значение правильного питания для сохранения и укрепления здоровья.

Объективные данные, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения переутомления.

5.ОФП (общая физическая подготовка)

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:
Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3X10м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* – кросс 800м; плавание – 25м.

6.СФП (специальная физическая подготовка)

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах; передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом для освоения бросков через бедро.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3, 5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков. Выполнение вновь изученных бросков, используя движения соперника.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки. Учи-коми.

7. Основы техники борьбы

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 90⁰, 180⁰ с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). 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 коленях, 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 дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Броски – NAGE WAZA

- Боковая подсечка – DE ASHI-BARAI
- Передняя подсечка – SASAE TSURI KOMI ASHI
- Бросок через бедро скручиванием – UKI GOSHI.

Приемы борьбы лежа – NE WAZA

- Удержание сбоку – HON KESA GATAME
- Удержание сбоку с исключением руки - KATA GATAME
- Удержание поперек – YOKO SHIHO GATAME
- Удержание со стороны головы захватом пояса – KAMI SHIHO GATAME
- Переворачивание захватом двух рук - YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом бедра и руки – YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - YOKO KAERI WAZA

8. Основы тактики борьбы

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка.

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником 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.

9. Отработка пройденного материала. Товарищеские встречи

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Планирование товарищеских встреч. Анализ проведенных соревновательных поединков.

10. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, сдачи нормативов, товарищеские встречи и т.д.

Контрольно-оценочные средства 1 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи.

Учено-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
2.	Строение и функции организма Влияние физических упражнений на организм борца.	1	-	1
3.	Режим и правильное питание спортсмена.	1	-	1
4.	Правила соревнований по дзюдо.	2	-	2

5.	ОФП	2	48	50
6.	СФП	2	28	30
7.	Основы техники борьбы	4	52	56
8.	Основы тактики борьбы	4	20	24
9.	Волевая подготовка	2	10	12
10.	Нравственная подготовка	2	6	8
11.	Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)	2	4	6
12.	Товарищеские встречи, соревнования	2	20	22
13.	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	26	190	216

Содержание деятельности 2 года обучения (для групп начальной подготовки)

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм борца

Основные системы организма: костная, нервная, мышечная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Режим и правильное питания спортсмена

Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима

питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

4. Правила соревнований дзюдо

Значение, цели и задачи соревнований по борьбе дзюдо. Виды соревнований (личные, лично-командные, командные), способы и правила их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе. Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

5.ОФП (общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16кг, 32кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Плавание: для развития быстроты – проплыть дистанции 10м, 25м, для развития выносливости – проплыть дистанции 50м, 100м, 200м, 300м.

6.СФП (специальная физическая подготовка)

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с, в максимальном темпе затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с, выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых

120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 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 3-6 серий. Отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти навстречу и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от татами.

7. Основы техники борьбы

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 90⁰, 180⁰ с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). 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 коленях, 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 дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Броски – NAGE WAZA

- Отхват – O SOTO GARI
- Бросок через бедро – O GOSHI
- Зацеп изнутри – O UCHI GARI
- Бросок через спину – SEOI NAGE
- Передняя подсечка в колено – HIZA GURUMA

Приемы борьбы лежа – NE WAZA

- Удержание верхом – TATE SHIHO GATAME
- Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESA UDE HISHIGI GATAME
- Переворачивание ногами – NE KAERI WAZA
- Переворачивание ногами (ножницы) – NE KAERI WAZA
- Прорыв на удержание со стороны ног – MAE ASHI TORI WAZA/

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

8. Основы тактики борьбы

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации.

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

Разнонаправленные комбинации.

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

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

9. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; 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, своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

10. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: систематические занятия, поддержка в порядке спортивной формы.

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

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

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 партнерами по выполнению упражнения, по тренировке.

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

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

11. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления – психотерапия, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций. Прогулка. Восстановительный бег.

12. Товарищеские встречи. Соревнования

Планирование товарищеских встреч. Анализ проведенных соревновательных поединков. Участие в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

13. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемому результату образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, соревнования и т.д.

Контрольно-диагностические средства 2 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Учебно-тематический план 3-4 года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на татами и тренажерном зале	2	-	2
2.	Планирование подготовки	2	-	2
3.	ОФП		38	38
4.	СФП		22	22
5.	Техническая подготовка	2	38	40
6	Тактическая подготовка	2	30	32
7.	Волевая подготовка	2	4	6
8.	Нравственная подготовка	2	12	14
9.	Инструкторско-судейская практика	2	8	10
10.	Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)		10	10
11.	Участие в соревнованиях	2	36	38
12.	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	16	200	216

Содержание деятельности 3 - 4 годов обучения

(для учебно-тренировочных групп)

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное

выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Меры предупреждения травматизма на татами и тренажерном зале. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Планирование подготовки

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30м, 60м, 100м, для развития выносливости – бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с, для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

Для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в стороны; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Для развития специальных физических качеств используются упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

5. Техническая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций,

контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных дистанциях, в различных стойках передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

Броски – NAGE WAZA

- Отхват под две ноги назад – O SOTO GURUMA
- Подножка вперед седом – UKI WAZA
- Подножка вперед через туловище – YOKO WAKARE
- Бросок через грудь скручиванием – YOKO GURUMA
- Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – USHIRO GOSHI
- Бросок через грудь прогибом – URA-NAGE
- Выведением из равновесия заведением назад – SUMI OTOSHI
- Боковая подсечка с падением – YOKO GAKE.

Комбинации - KAESHI WAZA

- HARAI GOSHI – USHIRO GOSHI
- USHI MATA – TAI OTOSHI
- SEOI NAGE – TE GURUMA

Контрдействия – KAESHI WAZA

- HARAI GOSHI – USHIRO GOSHI
- USHI MATA – TAI OTOSHI
- SEOI NAGE – TE GURUMA

Болевые и удушающие приемы в стойке

- Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – KANNUKI-GATAME
- Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – HIJIMAKIKOMI
- Удушающий в стойке предплечьем – TOMOE-JIME.

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

6. Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левоисточники, правоисточники, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действиями ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

7. Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук, характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку, характеристика высокого уровня тревожности – критика педагога, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

8. Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

9. Инструкторско-судейская практика

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейство соревнований.

10. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления – психотерапия, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

11. Соревнования

Планирование соревнований и анализ проведенных соревновательных поединков. Участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Для 15-летних дзюдоистов – выполнить 1 юн. Разряд. Для 16-летних дзюдоистов – выполнить норматив 1 разряда или КМС.

12. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемому результату образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, соревнования и т.д.

Контрольно-диагностические средства 3 - 6 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Структура и содержание занятия

Типовая структура практического занятия должна соответствовать динамике работоспособности борцов. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий. Наибольшая и интенсивная физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, во время тренировочных схваток. В начале занятия обучающиеся используют различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка), затем следует период напряженно мышечной активности, а в заключение даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Занятия строятся так, чтобы подготовка борцов к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание урока были четко разграничены. Исходя из этого, занятие должно включать в себя:

- вводную часть 2-5 минут;
- подготовительную часть 20-30 минут;
- основную часть 60-90 минут;
- заключительная часть 5-10 минут.

В вводной и подготовительной частях занятия ставится задача сосредоточить внимание борцов на предстоящей работе и умеренно разогреть их организм. Используются общеразвивающие и специальные

упражнения, а так же бег и ходьба. Основные задачи разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений

Разминка, как правило, начинается бегом, попеременно с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения с элементами акробатики. Необходимо подобрать комплекс таких упражнений, чтобы все мышцы, суставы занимающихся именно в подготовительной части занятия получили полную нагрузку

В основной части занятия проводится обучение приемам в следующем порядке. Педагог показывает и объясняет прием полностью в обычном темпе, а затем медленно, фокусируя внимание занимающихся на основных моментах. После такого общего ознакомления тренер показывает и объясняет этот прием по подразделениям и при этом обращает внимание на особенности его проведения и возможные ошибки. Подобная форма объяснения дает возможность обучающимся, особенно новичкам, быстрее освоить изучаемый прием

Задачи заключительной части занятия – привести организм в спокойное состояние, для этого применяется медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д. В конце каждого занятия педагог ставит оценку каждому занимающемуся. Если же оценивать качество занятия в широком смысле, то следует учитывать такие составляющие:

- степень освоения изучаемого материала;
- качество выполнения упражнений, приемов;
- своевременное предупреждение и исправление ошибок;
- характер взаимодействия с борцами.

Методика обучения приемам

Наиболее распространенной формой практических занятий в секциях дзюдо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества. Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий. Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций технических действий и повышению общей работоспособности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных товарищеских встреч для начинающих борцов.

По количественному составу все занятия можно разделить на групповые и индивидуально-групповые. Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами 3 и 4 года обучения, при подготовке к

соревнованиям, а групповые с новичками 1 и 2 года обучения. Индивидуальные занятия дзюдоисты 3 и 4 года обучения могут проводить и самостоятельно, но обязательно по утвержденному педагогом плану, изложенному в программе. В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным являются обучение, а на последующих тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным.

Во время занятий обучающиеся должны получить от педагога правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен выбрать выгодную стойку, правильное направление броска и принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием необходимо объяснить занимающимся на каких моментах они должны сосредоточиться.

В начале педагогу следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материалом занятий нужно согласно известному правилу – от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только видимые характеристики технико-тактического действия, но и внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении. Для лучшего восприятия демонстрируемого движения избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 5-6 повторений, с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема.

Имеется множество устных методов: описания приема, инструктирования, рассказ, замечание, указание или реплика по ходу проведения приема, команда и т.д. Следует более широко использовать не только натуральный показ, но и демонстрацию видеоматериалов, схем, рисунков и пр. Педагог, подбирая пары должен усложнять прием для тех, у кого он легко получается. Если педагог видит, что занимающийся не может овладеть приемом, необходимо подобрать ему другого партнера, с которым он выполнит прием правильно. Если приемы у борца получаются плохо, то необходимо подобрать ему партнера, который был бы слабее его. Если борец выполняет приемы лишь за счет силы, в ущерб технике, то против него нужно поставить более сильного в физическом отношении партнера, с которым без применения техники прием провести не удастся.

Примерная схема изучения приемов

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе – наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя выполнение на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера и без передвижения по ковру.
9. Выполнять прием в движении по ковру с сопротивлением партнера.

Подготовка к соревнованиям и участие в них

На соревнованиях по борьбе дзюдо решаются следующие задачи. Участвуя в состязаниях, борцы приобретают опыт, знания, умения и навыки недоступные в обычных условиях тренировок. Соревнования стимулируют регулярную тренировочную работу и являются своеобразным экзаменом и самым эффективным средством воспитания морально-волевых качеств (настойчивости, воли к победе, самообладания и пр.) незаменимым средством утверждения личности. Обучающиеся допускаются к соревнованиям после того, как получают должную подготовку, которая обеспечит им победу не менее в 50% схваток. При планировании календаря соревнований, в которых примут участие занимающиеся, педагог должен предусмотреть, чтобы спортсмены из других коллективов по своей физической и специальной подготовке были примерно того же уровня подготовленности, что и допускаемые борцы его секции.

Особое внимание при подготовке к соревнованиям педагог обязан уделять физическому развитию дзюдоистов, в том числе и выносливости. Физическая подготовка – основа технической и морально-волевой подготовки. Способность борца рационально расходовать свои силы в

соревнованиях нужно развивать на тренировках путем проведения длительных схваток небольшой интенсивности с несколькими партнерами подряд (с перерывами). Таким же способом вырабатывается, и способность борца сохранять и восстанавливать силы в ходе соревнований.

Наблюдение за изменением веса спортсмена в ту или иную сторону – предмет постоянной заботы педагога. Чтобы избежать всякого рода неожиданностей, следует иметь в команде (коллективе, секции) несколько спортсменов, выступающих в одно весе, Взвешивание участников команды производится перед началом каждой тренировки. Педагог должен следить за тем, чтобы каждый член команды поддерживал свой постоянный тренировочный вес (вес перед началом тренировки). Ему также необходимо следить за тем, чтобы тренировочный вес борца несколько превышал верхний предел весовой категории.

В этом педагогу и каждому занимающемуся поможет следующая таблица:

Весовая категория кг	Оптимальный тренировочный вес кг	Превышение веса кг
29	29,5	0,5
32	33,0	1
35	36,0	1
38	39,0	1,5
42	43,5	1,5
46	47,5	2,5
49	51,5	2,5
53	55,5	2,5
58	61,5	3,5

Выступая на личных соревнованиях, также как и на командных, должны планироваться по весовым категориям. Такое планирование позволит изучить своих противников на предстоящих соревнованиях. На ряде соревнований допускается выступление в более высокой весовой категории для отработки эффективности коронных приемов данного спортсмена.

Очень важно, чтобы сборная команда представляла собой единый коллектив, каждый член которого пользовался бы уважением товарищей. К каждому соревнованию спортсменам нужно достигнуть соответствующей степени тренированности. Если учесть, что спортсмен тренируется не реже 3-4 раз в неделю, то срок подготовки будет зависеть от масштаба предстоящего турнира. К соревнованиям внутри коллектива или к товарищеской встрече достаточно 2 недели, к городским и областным 3-4 недели.

При составлении плана подготовки к соревнованиям следует учесть, что тренировки должны отличаться от обычных учебных тренировок тем, что: новый материал на них осваивается в меньшей степени и только в самом

начале подготовки к соревнованиям; особое внимание уделяется отработке коронных приемов.

Рекомендуется следующая динамика изменения общей физической нагрузки: постепенное повышение нагрузки примерно до уровня соревновательной, этот период начинается за 10-12 дней до соревнований. Затем нагрузка снижается до 75% от максимальной. Перед самым соревнованием (за 2-3 дня) тренировки прекращаются, проводится только зарядка, и спортсмен переходит к активному отдыху. За сутки до соревнований делается разминка до появления пота, после чего принимается теплый душ. Если для коррекции веса необходима парная баня, то связанные с этим процедуры следует заканчивать за 3-4 дня до начала соревнований. Для стонки последних 1,5-3 кг вечером, накануне взвешивания, после прогулки нужно лечь спать без ужина, утром сделать зарядку и до взвешивания ничего не есть и не пить.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования.
3. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методика и обучение приемов
3. Подготовка к соревнованиям и участие в них

III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. Планы-конспекты открытых занятий.
3. Планы-конспекты итоговых занятий.

IV. Аттестационный материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ученика занимающего спортивной борьбой.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
7. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 70 кв. м., что является оптимальным условием для занятия 10-15 человек одновременно. Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский 70 кв.м.
2. Мягкая обшивка стен
3. Набивной мешок
4. «Лапы» 5 пар
5. Футы 10-15 пар
6. Перчатки 10-15 пар
7. Утяжелители 10-15 пар

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
2. Воронов В.В. Педагогика в двух словах. М.: Рос.пед.агентство, 1997.
3. Дахновский В.С. Обучение, тренировки дзюдоистов. – М., 1989.
4. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003
7. Закиров Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
8. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2008.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. М., 1988.
10. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Борьба самбо – М. Физкультура и спорт. 1993.
11. Чупаков Е.М., Ионов С.Ф. Методические указания в проведении занятий тренерам секции борьбы дзюдо. – М., 2004.

12. Учебное пособие №1 Зачетные требования.
13. Учебное пособие №2 Техника 4КИУ – оранжевый пояс, 1 ДАНА -
черный пояс.
14. Учебное пособие №3 Конспект открытого урока.
15. Учебное пособие №4 терминология, применяемая в дзюдо.
16. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано
для учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения).
Дзюдо – М. 2006.

**Календарно-тематический план
общеразвивающей программы «Быстрая победа»
1 год обучения**

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История борьбы дзюдо.	2
3		ОФП, диагностика	2
4		ОФП, этикет	2
5		ОФП, правила борьбы	2
6		ОФП, терминология	2
7		ОФП. запрещенные приемы в дзюдо	2
8		ОФП, основы техники борьбы	2
9		ОФП, СФП	2
10		ОФП, основы тактики борьбы	2
11		ОФП, основы техники борьбы	2
12		ОФП, отработка пройденного материала	2
13		ОФП, беседы о ЗОЖ	2
14		СФП, основы тактики борьбы	2
15		ОФП, основы техники борьбы	2
16		СФП, основы техники борьбы	2
17		ОФП, СФП	2
18		СФП, основы техники борьбы	2
19		ОФП, отработка пройденного материала	2
20		ОФП, основы техники борьбы	2
21		СФП, основы тактики борьбы	2
22		ОФП, гигиена спортсмена	2
23		ОФП, СФП	2
24		ОФП, основы техники борьбы	2
25		ОФП, основы тактики борьбы	2
26		ОФП, отработка пройденного материала	2
27		ОФП, основы техники борьбы	2
28		СФП, основы тактики борьбы	2
29		ОФП, основы техники борьбы	2
30		ОФП, отработка пройденного материала	2
31		СФП, основы техники борьбы	2
32		ОФП, закаливание	2
33		ОФП, основы тактики борьбы	2
34		ОФП, СФП	2
35		ОФП, основы техники борьбы	2
36		ОФП, основы тактики борьбы	2
37		ОФП, отработка пройденного материала	2
38		ОФП, основы техники борьбы	2
39		ОФП, основы техники борьбы	2
40		ОФП, основы тактики борьбы	2
41		ОФП, товарищеские встречи	2
42		СФП, основы техники борьбы	2
43		ОФП, контроль, самоконтроль	2
44		ОФП, отработка пройденного материала	2
45		ОФП, основы техники борьбы	2
46		ОФП, СФП	2
47		СФП, основы тактики борьбы	2
48		ОФП, основы техники борьбы	2
49		СФП, отработка пройденного материала	2

50		Посещение соревнований по самбо, дзюдо	2
51		ОФП, основы техники борьбы	2
52		ОФП, основы тактики борьбы	2
53		ОФП, основы техники борьбы	2
54		СФП, основы техники борьбы	2
55		ОФП, контроль, самоконтроль	2
56		ОФП, товарищеские встречи	2
57		ОФП, СФП	2
58		СФП, основы тактики борьбы	2
59		ОФП, основы техники борьбы	2
60		ОФП, основы техники борьбы	2
61		СФП, основы тактики борьбы	2
62		ОФП, основы техники борьбы	2
63		СФП, ОФП	2
64		ОФП, основы тактики борьбы	2
65		ОФП, отработка пройденного материала	2
66		ОФП, товарищеские встречи	2
67		ОФП, СФП	2
68		ОФП, основы техники борьбы	2
69		Тов встречи, посв. Дню защитника Отечества	2
70		ОФП, основы техники борьбы	2
71		СФП, основы тактики борьбы	2
72		ОФП, основы техники борьбы	2
73		ОФП, контроль, самоконтроль	2
74		СФП, основы техники борьбы	2
75		СФП, основы тактики борьбы	2
76		СФП, основы техники борьбы	2
77		ОФП, отработка пройденного материала	2
78		ОФП, СФП	2
79		ОФП, основы техники борьбы	2
80		ОФП, гигиена спортсмена	2
81		ОФП, основы техники борьбы	2
82		ОФП, отработка пройденного материала	2
83		ОФП, основы техники борьбы	2
84		ОФП, основы тактики борьбы	2
85		ОФП, основы техники борьбы	2
86		ОФП, достижения российских дзюдоистов	2
87		ОФП, основы техники борьбы	2
88		ОФП, основы техники борьбы	2
89		ОФП, основы тактики борьбы	2
90		Отработка пройденного материала	2
91		ОФП, основы техники борьбы	2
92		ОФП, основы техники борьбы	2
93		ОФП, основы техники борьбы	2
94		ОФП, основы тактики борьбы	2
95		Товарищеские встречи	2
96		ОФП, основы техники борьбы	2
97		ОФП, основы тактики борьбы	2
98		Товарищеские встречи	2
99		ОФП, основы тактики борьбы	2
100		ОФП, основы техники борьбы	2
101		ОФП, отработка пройденного материала	2
102		ОФП, СФП	2
103		СФП, основы тактики борьбы	2

104		ОФП, основы техники борьбы	2
105		Итоговое занятие	2
106		СФП, основы тактики борьбы	2
107		ОФП, основы техники борьбы	2
108		Товарищеские встречи	2
		ИТОГО	216

2 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, строение и функции организма	2
3		ОФП, диагностика	2
4		ОФП, СФП	2
5		ОФП, основы техники борьбы	2
6		ОФП, правила соревнований	2
7		ОФП, основы тактики борьбы	2
8		ОФП, основы техники борьбы	2
9		ОФП, СФП	2
10		ОФП, волевая подготовка	2
11		ОФП, отработка пройденного материала	2
12		ОФП, основы техники борьбы	2
13		СФП, основы тактики борьбы	2
14		ОФП, влияние физ. упражнений на организм борца	2
15		СФП, основы техники борьбы	2
16		ОФП, беседы о ЗОЖ	2
17		СФП, основы техники борьбы	2
18		ОФП, нравственная подготовка	2
19		ОФП, основы техники борьбы	2
20		СФП, основы техники борьбы	2
21		ОФП, волевая подготовка	2
22		ОФП, отработка пройденного материала	2
23		СФП, основы тактики борьбы	2
24		Товарищеские встречи	2
25		ОФП, анализ соревнований	2
26		ОФП, основы техники борьбы	2
27		ОФП, нравственная подготовка	2
28		ОФП, отработка пройденного материала	2
29		СФП, основы техники борьбы	2
30		ОФП, режим дня спортсмена	2
31		ОФП, основы тактики борьбы	2
32		ОФП, СФП	2
33		ОФП, волевая подготовка	2
34		СФП, основы тактики борьбы	2
35		ОФП, отработка пройденного материала	2
36		ОФП, основы техники борьбы	2
37		СФП, основы тактики борьбы	2
38		ОФП, нравственная подготовка	2
39		Товарищеские встречи	2
40		СФП, основы техники борьбы	2
41		ОФП, питание спортсмена	2
42		Восстанов. упражн. бег, спорт. игры	2
43		ОФП, основы техники борьбы	2
44		ОФП, волевая подготовка	2
45		ОФП, СФП	2

46	ОФП, основы техники борьбы	2
47	СФП, отработка пройденного материала	2
48	Товарищеские встречи	2
49	ОФП, основы тактики борьбы	2
50	СФП, нравственная подготовка	2
51	ОФП, волевая подготовка. ТБ	2
52	Участие в соревнованиях	2
53	ОФП, СФП	2
54	Посещение соревнований по самбо, дзюдо	2
55	СФП, основы тактики борьбы	2
56	ОФП, нравственная подготовка	2
57	СФП, отработка пройденного материала	2
58	ОФП, основы техники борьбы	2
59	СФП, основы тактики борьбы	2
60	ОФП, основы техники борьбы	2
61	Соревнования	2
62	ОФП, волевая подготовка	2
63	Диагностика. Отработка пройденного материала	2
64	СФП, товарищеские встречи	2
65	ОФП, нравственная подготовка	2
66	ОФП, основы техники борьбы	2
67	СФП, основы тактики борьбы	2
68	ОФП, отработка пройденного материала	2
69	ОФП, основы техники борьбы	2
70	СФП, нравственная подготовка	2
71	ОФП, основы техники борьбы	2
72	ОФП, СФП	2
73	СФП, основы техники борьбы	2
74	ОФП, основы тактики борьбы	2
75	Соревнования	2
76	СФП, основы техники борьбы	2
77	ОФП, отработка пройденного материала	2
78	СФП, основы техники борьбы	2
79	ОФП, волевая подготовка	2
80	Восстановительные упражнения, бег, спортивные игры	2
81	Участие в соревнованиях	2
82	ОФП, основы техники борьбы	2
83	ОФП, основы тактики борьбы	2
84	ОФП, основы техники борьбы	2
85	ОФП, достижения российских дзюдоистов	2
86	СФП, основы техники борьбы	2
87	ОФП, СФП	2
88	ОФП, основы тактики борьбы	2
89	ОФП, основы техники борьбы	2
90	СФП, основы техники борьбы	2
91	ОФП, волевая подготовка	2
92	ОФП, основы тактики борьбы	2
93	СФП, основы техники борьбы	2
94	Товарищеские встречи	2
95	ОФП, основы техники борьбы	2
96	СФП, основы тактики борьбы	2
97	Восстанов. упражнения, бег, спортивные игры	2
98	СФП, волевая подготовка	2
99	ОФП, отработка пройденного материала	2

100		СФП, основы техники борьбы	2
101		Участие в соревнованиях	2
102		Просмотр и анализ проведенных соревнований	2
103		ОФП, основы техники борьбы	2
104		ОФП, основы тактики борьбы	2
105		ОФП, отработка пройденного материала	2
106		ОФП, основы техники борьбы	2
107		ОФП, основы тактики борьбы	2
108		Итоговое занятие	2
		ИТОГО	216

3 год обучения

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, планирование подготовки	2
3		ОФП, диагностика	2
4		СФП, технико-тактическая подготовка	2
5		ОФП, нравственная подготовка	2
6		СФП, технико-тактическая подготовка	2
7		ОФП, планирование подготовки	2
8		СФП, технико-тактическая подготовка	2
9		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
10		СФП, волевая подготовка	2
11		СФП, технико-тактическая подготовка	2
12		Участие в соревнованиях	2
13		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
14		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
15		СФП, волевая подготовка	2
16		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
17		СФП, технико-тактическая подготовка	2
18		Участие в соревнованиях	2
19		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
20		СФП, технико-тактическая подготовка	2
21		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
22		ОФП, нравственная подготовка	2
23		Участие в соревнованиях	2
24		ОФП, отработка пройденного материала	2
25		СФП, технико-тактическая подготовка	2
26		ОФП, нравственная подготовка	2
27		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
28		СФП, технико-тактическая подготовка	2
29		Участие в соревнованиях	2
30		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
31		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
32		СФП, волевая подготовка	2
33		Участие в соревнованиях	2
34		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
35		СФП, технико-тактическая подготовка	2
36		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
37		СФП, технико-тактическая подготовка	2
38		Участие в соревнованиях	2
39		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
40		ОФП, нравственная подготовка	2
41		СФП, технико-тактическая подготовка	2

42	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
43	СФП, технико-тактическая подготовка	2
44	Участие в соревнованиях	2
45	Инструкторско-судейская практика	2
46	СФП, технико-тактическая подготовка	2
47	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
48	Участие в соревнованиях	2
49	ОФП, технико-тактическая подготовка ТБ	2
50	Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
51	СФП, технико-тактическая подготовка	2
52	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
53	СФП, волевая подготовка	2
54	СФП, технико-тактическая подготовка	2
55	Инструкторско-судейская практика	2
56	ОФП, нравственная подготовка	2
57	СФП, технико-тактическая подготовка	2
58	Участие в соревнованиях	2
59	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
60	СФП, технико-тактическая подготовка	2
61	Диагностика. Волевая подготовка	2
62	Участие в соревнованиях	2
63	СФП, отработка пройденного материала	2
64	ОФП, нравственная подготовка	2
65	Инструкторско-судейская практика	2
66	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
67	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
68	Участие в соревнованиях	2
69	Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
70	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
71	СФП, технико-тактическая подготовка	2
72	ОФП, отработка пройденного материала	2
73	ОФП, нравственная подготовка	2
74	СФП, технико-тактическая подготовка	2
75	Участие в соревнованиях	2
76	Инструкторско-судейская практика	2
77	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
78	СФП, технико-тактическая подготовка	2
79	Участие в соревнованиях	2
80	СФП, волевая подготовка	2
81	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
82	ОФП, достижения российских дзюдоистов	2
83	СФП, технико-тактическая подготовка	2
84	Инструкторско-судейская практика	2
85	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
86	СФП, нравственная подготовка	2
87	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
88	СФП, технико-тактическая подготовка	2
89	СФП, нравственная подготовка	2
90	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
91	Участие в соревнованиях	2
92	ОФП, технико-тактическая подготовка	2
93	СФП, технико-тактическая подготовка	2
94	ОФП, отработка пройденного материала	2
95	Участие в соревнованиях	2

96		СФП, технико-тактическая подготовка	2
97		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
98		Участие в соревнованиях	2
99		ОФП, нравственная подготовка	2
100		СФП, технико-тактическая подготовка	2
101		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
102		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
103		ОФП, отработка пройденного материала	2
104		Участие в соревнованиях	2
105		СФП, технико-тактическая подготовка	2
106		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
107		Итоговое занятие	2
108		ОФП. СФП	2
		ИТОГО	216

4 год обучения

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, планирование подготовки	2
3		ОФП, диагностика	2
4		СФП, технико-тактическая подготовка	2
5		ОФП, нравственная подготовка	2
6		СФП, технико-тактическая подготовка	2
7		ОФП, планирование подготовки	2
8		СФП, технико-тактическая подготовка	2
9		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
10		СФП, волевая подготовка	2
11		СФП, технико-тактическая подготовка	2
12		Участие в соревнованиях	2
13		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
14		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
15		СФП, волевая подготовка	2
16		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
17		СФП, технико-тактическая подготовка	2
18		Участие в соревнованиях	2
19		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
20		СФП, технико-тактическая подготовка	2
21		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
22		ОФП, нравственная подготовка	2
23		Участие в соревнованиях	2
24		ОФП, отработка пройденного материала	2
25		СФП, технико-тактическая подготовка	2
26		ОФП, нравственная подготовка	2
27		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
28		СФП, технико-тактическая подготовка	2
29		Участие в соревнованиях	2
30		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
31		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
32		СФП, волевая подготовка	2
33		Участие в соревнованиях	2
34		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
35		СФП, технико-тактическая подготовка	2
36		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
37		СФП, технико-тактическая подготовка	2

38		Участие в соревнованиях	2
39		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
40		ОФП, нравственная подготовка	2
41		СФП, технико-тактическая подготовка	2
42		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
43		СФП, технико-тактическая подготовка	2
44		Участие в соревнованиях	2
45		Инструкторско-судейская практика	2
46		СФП, технико-тактическая подготовка	2
47		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
48		Участие в соревнованиях	2
49		ОФП, технико-тактическая подготовка ТБ	2
50		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
51		СФП, технико-тактическая подготовка	2
52		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
53		СФП, волевая подготовка	2
54		СФП, технико-тактическая подготовка	2
55		Инструкторско-судейская практика	2
56		ОФП, нравственная подготовка	2
57		СФП, технико-тактическая подготовка	2
58		Участие в соревнованиях	2
59		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
60		СФП, технико-тактическая подготовка	2
61		Диагностика. Волевая подготовка	2
62		Участие в соревнованиях	2
63		СФП, отработка пройденного материала	2
64		ОФП, нравственная подготовка	2
65		Инструкторско-судейская практика	2
66		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
67		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
68		Участие в соревнованиях	2
69		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
70		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
71		СФП, технико-тактическая подготовка	2
72		ОФП, отработка пройденного материала	2
73		ОФП, нравственная подготовка	2
74		СФП, технико-тактическая подготовка	2
75		Участие в соревнованиях	2
76		Инструкторско-судейская практика	2
77		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
78		СФП, технико-тактическая подготовка	2
79		Участие в соревнованиях	2
80		СФП, волевая подготовка	2
81		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
82		ОФП, достижения российских дзюдоистов	2
83		СФП, технико-тактическая подготовка	2
84		Инструкторско-судейская практика	2
85		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
86		СФП, нравственная подготовка	2
87		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
88		СФП, технико-тактическая подготовка	2
89		СФП, нравственная подготовка	2
90		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
91		Участие в соревнованиях	2

92		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
93		СФП, технико-тактическая подготовка	2
94		ОФП, отработка пройденного материала	2
95		Участие в соревнованиях	2
96		СФП, технико-тактическая подготовка	2
97		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
98		Участие в соревнованиях	2
99		ОФП, нравственная подготовка	2
100		СФП, технико-тактическая подготовка	2
101		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
102		Восстановительные упражнения, бег, спорт. игры	2
103		ОФП, отработка пройденного материала	2
104		Участие в соревнованиях	2
105		СФП, технико-тактическая подготовка	2
106		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
107		Итоговое занятие	2
108		ОФП. СФП	2
		ИТОГО	216