

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



Утверждаю
Директор МБОУДО «Гранит»
П.А. Завьялов

Принята на методическом совете
Протокол № 2 от 15 09 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо КАТА»
Модифицированная
(многоуровневая)
Срок реализации по 2 года каждый уровень
Возраст детей 6 – 21 год

Составители
Хрущева Т.Е. - заведующая структурным подразделением,
Авдеева Л.А. - методист

Пояснительная записка

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации. В этой связи дзюдо как вид спорта выступает самым подходящим видом деятельности для решения данных задач.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо – КАТА» физкультурно-спортивной направленности, общеразвивающего характера, ориентирована на детей и взрослых. Направлена на получение знаний и умений безопасного поведения, формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни. Программа составлена на основе программы «Дзюдо» оздоровительные группы для учреждений дополнительного образования детей и спортивных клубов, Москва 2005, авторы-составители: С.В. Ерёгин, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. Программа разноуровневая. В 2015 году в программу внесены изменения в соответствии с Уставом Центра, согласно Федеральному Закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановлению государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказу Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», обучающиеся согласно вновь принятому Уставу заменены на учащиеся.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо – КАТА», как никогда отвечает требованиям времени. Именно в дзюдо можно научить детей и взрослых комплексным техническим действиям самостраховки (формированию навыка «правильного» падения), самозащиты, а следование философии дзюдо помогает в повседневной жизни человека, закаляет характер, развивает такие личностные качества, которые помогут подрастающему поколению во взрослой жизни. Например, в Японии основная масса людей не мечтает о спортивных успехах, а занимается в свое удовольствие и для своей пользы физической культуры, в том числе и дзюдо. Для формирования мотивации деятельности разработана система квалификационной оценки в виде КЮ-комплекса требований к каждому прошедшему определенный цикл обучения. Как известно дзюдо можно заниматься всю жизнь и к 60 годам, получить красный пояс мастера, уже не имея возможности занимать какие-либо места в спортивных состязаниях. Развитие массового дзюдо является важнейшим направлением Концепции развития молодежи и целевой программы развития дзюдо в России. А одним из направлений массового дзюдо является КАТА.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной программы является принципиально другой подход к данному виду единоборства. Дзюдо рассматривается не как обучение единоборству, а как оздоровительная программа на основе дзюдо без применения поединков, направлена на овладение методами укрепления здоровья. В данной программе упор делается на демонстрацию движений, приемов борьбы дзюдо. Тем самым программа привлекательна любому возрасту и полу, так как в программе не предусмотрены поединки и соревнования по борьбе. Но в, то же, время учащиеся отрабатывают все движения и приемы дзюдо, доводя до высокого мастерства.

КАТА – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения, которые сначала изучаются, а затем демонстрируются в виде зачетов (экзаменов), в том числе при сдаче на пояс.

Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов. Ката в дзюдо изучается в парах, при этом один из партнеров (Тори) выполняет заданную последовательность приемов на другом (Уке). Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приемов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. В основе дзюдо два основных принципа: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса и наилучшее использование тела. В технике

дзюдо три главных элемента дзюдо ката, рандори (рандори, «произвольные захваты»), Сиаи (сиаи, «соревнования»).

КАТА — это базовая форма тренировки, включающая в себя стойки, идеальный вариант техники захвата, передвижения, выведения из равновесия, правильный вход в бросок, бросок с правильной амплитудой движения и преследование техническим действием в борьбе лежа. Приведенные в программе КАТА взяты и переведены на русский язык из книги «7 КАТ дзюдо». В принципе — это строгий порядок и правила сдачи экзаменов, не подлежащие изменению и перестановке, которые формировались многие десятилетия, и являются обязательными в международной практике дзюдо

КАТА имеют свои названия, изображения, подробное описание выполнения. Изучение КАТА оказывает неоценимую помощь в процессе овладения техникой, улучшает интерес к занятиям, усиливает мотивацию.

Особенности при освоении КАТА

1. Освоение начинается с формирования высокой мотивации обучающегося.
2. КАТА разучивается в медленном темпе по частям с критической оценкой каждого движения (хороший эффект дает громкое проговаривание схемы действий), в нужном ритме, за определенное время и только на татами. Постоянно темп движения увеличивается и обязательно с броском и последующими действиями лежа.
3. КАТА бывает обязательное и произвольное в том виде, как ее задумал автор (составить КАТА может каждый тренер для своих учеников сам).
4. Для формирования КАТА необходимо систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Оценку качества усвоения КАТА производить не только на учебном занятии, но и в условиях учебно-соревновательной практики. Необходимо следить за качеством выполнения и реализации установки тренера. Найти звено недостатков и продумать мероприятия для их устранения в учебных занятиях (с условием — исправление не более двух элементов за занятие). Ошибки при обучении КАТА возникают:

1. За счет слабого закрепления навыка движений (нет слаженности, легкости, много искаженных движений, излишняя суета).
2. Отсутствие необходимых представлений образа и движений
3. Недостатки, связанные с качеством преподавания

При анализе техники необходимо найти истинные причины возникновения ошибок и проверить, соответствуют ли методы исправления их.

Если КАТА осваиваются с погрешностями, их нецелесообразно выполнять в полную силу и тем более в соревновательной деятельности, иначе закрепляются ошибки, которые потом не удастся исправить.

По программе «Дзюдо-КАТА» могут обучаться все желающие от 6 до 21 года. Программа разноуровневая. Рассчитана на детей начального школьного звена, среднего и старшего, также на взрослое население городского округа Тольятти. Количество учащихся в группе от 10 до 20 человек.

Объем программы 144 часа в год. Количество часов в неделю - 4 часа, два раза по два часа. Один час – 40 минут, дети 6 лет занимаются по 30 минут, перерыв 10 минут.

Срок обучения по данной программе по два года в каждом уровне, I - уровень – 6 – 10 лет, II уровень -11 – 14 лет, III - уровень 15- 18 лет, IV уровень – 19 – 21 год.

Форма обучения групповая и индивидуальная. В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Каждая тренировка может содержать комплекс маленьких форм (беседа, инструктаж и т.д.), а в группах старшего возраста могут быть диспуты на различные темы и лекции. Практические занятия проходят в форме тренировок, кроссовых пробежек, спортивных игр и т.д.

Применяются методы как традиционные, так и современные: технологии развивающего, компетентностно - ориентированного образования, создания ситуации успеха, взаимопонимания,

сотрудничества (тренер-преподаватель выступает как партнер)... Применяются методы в соответствии с решаемыми задачами на каждом этапе занятия, такие как метод приобретения знаний, метод овладения определенными умениями и навыками, метод применения полученных теоретических знаний в практической деятельности; метод закрепления; метод проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентности.

Цель программы: Создание условий для формирования мотивации у учащихся к здоровому образу жизни посредством дзюдо.

Задачи:

- Научить использовать дзюдо для организации здорового образа жизни.
- Формировать готовность и способность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на протяжении жизни.
- Воспитывать нравственные, волевые качества.
- Формировать навыки бесконфликтного общения в коллективе, в обществе.
- Содействовать самовоспитанию и повышению организованности у учащихся.
- Формировать основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Диагностика и оценочная деятельность

Оценка результатов обучения осуществляется в процессе контрольно-оценочной деятельности в форме сдачи контрольных нормативов в конце каждого года обучения; участия в соревнованиях разного уровня. Контрольные нормативы приведены в таблицах для каждого возраста.

Ожидаемый результат

Результативность освоения данной программы подтверждается сформированностью мотивации к занятиям дзюдо, желанием заботиться о своем здоровье, участием обучающихся в соревнованиях разного уровня (городских, областных и региональных), достижением положительных результатов в соревнованиях.

с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ),

ориентированных на общую физическую подготовку.

№п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Минимальное число обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности учащихся
1	Младшие	6 – 7	15	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП.
2	Школьники	8 – 9 (10)			
3	Средние школьники	10 – 11 (12)	15	4	Уровень физической подготовленности, выполнение требований по технике безопасности.
4		12 – 13 (14)		4	
5		14 – 15 (16)			
6	Старшие	16 – 17 (18)	15	4	Уровень теоретической подготовленности в плане использования дзюдо для укрепления здоровья.
	Школьники Студенты, учащиеся СУЗов	18 - 21	15	4	

План - график
распределения учебных часов
для учащихся в спортивно-оздоровительных группах
4 часа в неделю (36 недель в год)

№п/ п	Виды подготовки	I			II			III			IV			V			всего
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Основы техники дзюдо	3	3	3			3			3			3			2	26
2	Основы тактики дзюдо	0	1	1			1			1			2			2	10
3	Общая физическая подготовка	8	8	9			7			7			7			5	66
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1			2			3			2			3	18
5	Волевая подготовка	1	0	1			1			0			0			1	4
6	Нравственная подготовка	0	2	0			0			2			1			0	6
7	Теория и методика освоения основ дзюдо, методов укрепления здоровья	1	1	1			1			0			1			1	8
8	Соревновательная подготовка	0	0	0			0			0			1			2	3
9	Зачетные требования	0	0	0			0			0			0			0	3
Итого:		14			1	1	1	15			1	1	18			17	144
					6	6	6				6	6					4

План - график
распределения учебных часов
для учащихся в спортивно-оздоровительных группах
4 часа в неделю (36 недель в год)

№п/ п	Виды подготовки	I			II			I	II	III	IV	V	всего			
		X	XI	XII	X	XI	XII									
1	Основы техники дзюдо	3	3	3	3			3	3	2	3	2	25			
2	Основы тактики дзюдо	0	1	1	1			1	1	1	2	2	10			
3	Общая физическая подготовка	8	8	9	8			7	7	7	7	5	66			
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2			2	3	2	3	3	18			
5	Волевая подготовка	1	0	1	0			1	0	0	0	1	4			
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1			0	2	1	0	0	6			
7	Теория и методика освоения основ дзюдо, Методов укрепления здоровья	1	1	1	1			1	0	1	1	1	8			
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0			0	0	2	2	0	4			
9	Зачетные требования											3	3			
Итого:		14			1	1	1	15			1	1	18		17	1
					6	6	6				6	6				4
																4

План - график
распределения учебных часов
для учащихся в спортивно-оздоровительных группах
4 часа в неделю (36 недель в год)

№п/ п	Виды подготовки	I			II			I	II	III	IV	V	всего			
		X	XI	XII	X	XI	XII									
1	Основы техники дзюдо	4	4	4	4			4	4	4	4	2	34			
2	Основы тактики дзюдо	0	1	1	1			1	1	2	2	2	11			
3	Общая физическая подготовка	7	7	7	7			7	7	7	6	5	60			
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2			2	1	2	3	2	15			
5	Волевая подготовка	1		1				1				1	4			
6	Нравственная подготовка		2		1				2				5			
7	Теория и методика освоения дзюдо	1		1				1		1		1	5			
8	Соревновательная подготовка									1	3		4			
9	Зачетные требования											6	6			
Итого:		14			1	1	1	16			1	1	18		19	1
					5	5	5				5	7				4
																4

Итого:	14	1	1	1	16	1	1	18	19	1
		5	5	5		5	7			4
										4

План - график
распределения учебных часов
для учащихся в спортивно-оздоровительных группах
4 часа в неделю (36 недель в год)

№п/п	Виды подготовки	I	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1	Основы техники дзюдо	4	4	4	4	4	4	4	4	2	34
2	Основы тактики дзюдо	0	1	1	1	1	1	2	2	2	11
3	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	6	5	60
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	3	2	15
5	Волевая подготовка	1		1		1				1	4
6	Нравственная подготовка		2		1		2				5

Содержание программы

Теория:

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Обязательные тренировки, гимнастика в режиме дня. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте, повышения работоспособности, двигательной активности.

Краткий обзор развития дзюдо.

Развитие борьбы дзюдо в мире. Развитие дзюдо в России. История первых соревнований по борьбе. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Правила соревнований по КАТА.

Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на татами. Правила безопасности. Продолжительность демонстрации ката. Форма дзюдоиста. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Разряды и звания.

Дзюдо стиля Кодокан включает 8 утверждённых ката:

- Нагэ-но ката (ката бросков)
- Катамэ-но ката (ката сковывающих приёмов)
- Кимэ-но ката (ката решающих приёмов)
- Кодокан госиндзюцу (ката самозащиты школы Кодокан)
- Дзю-но ката (ката мягкости)
- Косики-но ката (ката старинных приёмов)
- Ицуцу-но ката (ката пяти форм)
- Сэйрёку дзэнъё кокумин тайику-но ката (ката национальной физической культуры, наиболее эффективным образом использующей духовные и физические силы)

Каждое ката предназначено для решения определённых задач. Например, Катамэ-но ката и Кодокан госиндзюцу служат для отработки приёмов самообороны, которые не используются в спортивных соревнованиях; а Дзю-но ката — для выработки плавности в движениях в соответствии с принципом дзю (мягкость).

Оборудование и инвентарь.

Практика:

При реализации программы «Дзюдо КАТА» применяются различные средства, одним из средств в специальной подготовке служат особые игры. Применение подвижных игр занимает большую часть времени на занятиях. Игры несут образовательный характер, развивают те или иные качества учащихся, несут эмоциональный подъем.

Одним из методов обучения в спортивных единоборствах - игровой метод. Из опыта работы и по выводам специалистов следует, что применение подвижных и спортивных игр на тренировках, когда 50 % времени, отведенного для тренировок, тратится на изучение техники борьбы и повышение физической подготовленности, а остальные 50 % отводится на игры, значительно снижается отсев учащихся.

Предлагаются некоторые варианты игр для обучения дзюдо.

Во первых для проведения игры необходимо построить детей в шеренгу, в колонну по два или три и т.д. Для перестроения дать команду по распоряжению, например: «дистанция два шага», «интервал на расстоянии вытянутой руки». Тренеру при проведении игры-задания или подвижной игры необходимо объяснять:

-название игры,

-организацию,

-правила,

- в конце игры обязательно провести, выявить победителя или лучшую команду.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- количество игровых попыток должно быть нечетным (от 1-ой до 3).

По целевым заданиям игры-упражнения с элементами единоборства подразделяют на 9 основных групп:

1. игры в касания,
2. игры в атакующие захваты
3. игры в блокирующие захваты
4. игры-выталкивания
5. игры-перетягивания
6. игры с отрывом соперника от опоры
7. игры с выведением соперника из равновесия
8. игры-отнимания обусловленного предмета
9. игры-опережения

по условиям выполнения целевых задач авторы подразделяют задания на пять групп игр, связанных с ограничениями:

1. времени

2. площади передвижения
3. площади опоры
4. зрительного анализатора
5. способы выполнения задания (например, без помощи рук и др.)

Далее игры квалифицируются по преимущественному проявлению навыков умения ведения единоборства.

1. сохранять равновесие
2. распределять и перераспределять мышечные усилия
3. ориентироваться в пространстве
4. решать двигательные задачи
5. осуществлять захваты и освобождаться от них
6. выводить соперника из устойчивого положения
7. реагировать на действия соперника

По преимущественному развитию физических качеств юных борцов применяются игры, способствующие проявлению:

- скоростных,
- скоростно-силовых,
- силовых способностей,
- выносливости.

Варианты игр – заданий в касания первого и второго порядка

Места касания	С п о с о б к а с а н и я р у к а м и			
	любой	правой	левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41

Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Левая подмышечная впадина	34	35	36	48

Для разнообразия вариантов игр предлагается ряд условий их выполнения:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно) в какой стороне и т.п.;
- перемещаться по татами по заданной площади, ограниченной кругом, квадратом и т.п.;
- оба партнера выполняют одинаковые или различные задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно, нельзя.

Такие игры применяются при обучении защитным действиям начинающих дзюдоистов.

Учебный материал для учащихся спортивно-оздоровительных групп 1 и 2 года обучения Общеподготовительные средства (6 –лет).

Ходьба: Ходьба на носках, пятках на внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы

Бег: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колоннах по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100) шагом

Прыжки: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставкой подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равнясь!».

Акробатика: Группировка из положения сидя, стоя, лежа, перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры: Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх, вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнение на равновесие: Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Самостоятельная работа: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

(7 – 8 лет)

Ходьба: Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег: Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2*5м, 2*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Прыжки: Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения: Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа,верху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика: Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры: В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Лазание: Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо

Упражнения на равновесие: Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты

вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Самостоятельная работа: Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Средства спортивных игр (6-7 лет)

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником. Меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежачий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутой на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо, (влево) – вынести руки над собой, приставить ноги, руки опустить вниз, то же самое шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании «День» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове (ночь) нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка ночь) можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежачий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежачий обруч (расстояние 1-2 м; катить мяч вокруг предметов в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать два, три хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стенку). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

(7-8 лет)

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 метра в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч»-посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает

команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх, и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передел – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

Средства освоения дзюдо (6 – 7 лет)

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. **SHISEI** –

стойки. **SHINTAI** – передвижения: **Ayumi-ashi**- передвижение обычными шагами, **Tsugi-ashi**-передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево – вправо, по диагонали. **TAI –SABAKI** – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° кругом шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

(7 – 8 лет)

-повторение стоек, передвижений, поворотов (6 КЮ)

-изучение техники падений **UKEMI (6КЮ)**

Yoko (Sokuro) - ukemi	На бок
Ushiko (Koho) - ukemi	На спину
Maе (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo - tenkai - ukemi	кувырком

- подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

Подвижные игры (6-7 лет)

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

(7-8 лет)

Формирующие навыки противоборства. «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Средства воспитания личности учащихся

У учащихся 6 – 8 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направленно на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у обучающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера-преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у обучающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание обучающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности в СОГ – 1, 2 являются:

-формирование начальных детских убеждений. Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

-развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

Теоретическая подготовка.

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена обучающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах – дзюдоистах.

Учебный материал для учащихся спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360⁰, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

Средства дзюдо.

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.
- Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия.

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо

Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

Средства физической подготовки

- **Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

Скоростные. Выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

- Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 м.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Программный материал для учащихся 10-11 лет

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360⁰, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

Средства дзюдо.

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.
- Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия.

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- Изучение техники 5 КЮ – желтый пояс.

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
---------------	--

Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-ushi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nagi	Бросок через спину с захватом руки на плечо

NAGE-VAZA – техника бросков

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучения специальной терминологии;
- развитие равновесия, составления связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) – переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-ushi-gari) – переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) – переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в

корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

Средства физической подготовки

- **Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

- Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 м.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Для учащихся 12-13 лет

- Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х9 м, эстафеты из различных исходных положений.
- Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 сантиметров, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.
- Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2,3,4 на месте и в движении, строевых команд.
- Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).
- Общеразвивающие упражнения
- Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.
- С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2кг), резиновый амортизатор, скакалка.
- Средства самостоятельной работы обучающихся. Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

Средства дзюдо

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ
Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ – ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto - gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi - gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью

Morote – uchi - nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
----------------------	---

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ – оранжевый пояс.

NAGE – WAZA – техника бросков

Ko – soto - gari	Задняя подсечка
Ko - uchi- gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка и темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-gorshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WASE-техника сковывающих действий

Kusure – kesa – gatame	Удержание сбоку с захватом из - под руки
Makura-kesa – gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro - kesa – gatame	Обратное удержание сбоку
Kusure -yoko – shiho - gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kusure - kami – shiho - gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kusure - tate – shiho - gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЕ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame- gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko - uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-gorshi- gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata- gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом
Kouchi-gake	(захватом двух рукавов)
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)-переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kusure -yoko – shiho - gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma)-переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa – gatame);
- подсечка изнутри (Ko - uchi- gari)-переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kusure - kami – shiho - gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки.

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

Средства других видов спорта

Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3-5м: с места, после ведения.

Учебные нормативы:

-ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15м (оценить технику ведения);

-броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков -3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков -3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу. Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3м: мальчики – 16м-14м-12м, девочки -14м-12м-10м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7м: мальчики из 8 бросков-6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков-5-4-3 попадания.

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороны стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороны стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» -15 ударов, «4»-10 ударов, «3»-5 ударов.

Средства физической подготовки.

- Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и в высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой длинной скакалкой, стойка на голове, подъем с разгибом, рондад. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20с)-мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с)- девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие-ходьба на руках (3-5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног.

Скоростные. Бег 10, 20,30м; прыжки в длину и высоту с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Повышающие выносливость упражнения. Бег 2000 м, кросс 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400м,1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки.

- Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

- Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Волевая подготовка средствами из других видов деятельности

Для воспитания решительности. Готовность выполнения трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости.

Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо, налево. Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания 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..

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо. Аттестационные требования к технике 5 и 4 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

для учащихся 14- 15 лет

средства дзюдо

Средства технической подготовки

- совершенствование техники 5,4 КЮ.

- 3 КЮ – зеленый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane- goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harami-tsuruki-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata- guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku- juji-jime	Удушения спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami- juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладони вниз)
Okuri-eri- jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha- jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka- jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi- juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchimi-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку

Seoi-otoshi	Бросок через спину
-------------	--------------------

КАТАМЕ – ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote- jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma- jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3-4 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона - защита от ударов: прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Средство тактической подготовки.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: передняя подножка (Tai-otoshi)-подхват (Harai-goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом пояса (Tsuru - goshi), подхват бедром (Harai-goshi), подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)-бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Средства освоения других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой. От плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ

удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

Учебные нормативы:

-ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения);

-штрафной бросок: мальчики из 7 бросков -3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков-3-2-1 попадание.

Ручной мяч. Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9 - метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защит. Обманные движения, финты.

Учебные нормативы:

- ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения);

-передача одной рукой от плеча на расстоянии 3м от стены (30с): мальчики -20-15-12 передач; девочки -15-12-8передач.

Волейбол. Перемещение приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Прямые нижние и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и др.

Учебные нормативы:

-подача мяча снизу: мальчики и 6 подач -4-3-1; девочки из 7 подач – 3-2-1.

Средства физической подготовки.

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные упражнения; с увеличением дозировки). Подвижные игры и эстафеты. «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Борьба за палку», «Бег пингвинов», «Волейбол с выбыванием».

- **Средства развития специальных физических качеств.**

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

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

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью представления отдыха уставшим группам мышц. *Для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

Средства психологической подготовки.

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности: режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости: выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки: отработка техники в стойке и партере до 10 мин.

Для воспитания смелости: броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Волевая подготовка средствами из других видов деятельности.

Для воспитания решительности: кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

Для воспитания настойчивости: прыжки в длину и в высоту с места на «личный рекорд»

Для воспитания выдержки: развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости: лазание по канату 3м без помощи ног.

Для воспитания трудолюбия: выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи: коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности: выполнение поручений тренера.

Воспитание инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Средства соревновательной подготовки.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Рекреационные средства.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

для учащихся 16-17 лет

Средства освоения дзюдо

Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
- 2 КЮ – синий пояс.

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hisa-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
----------------------------	---

Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки.

- Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка.

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

- Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Средства освоения других видов спорта

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) – одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики
-------	---

1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы.
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость.
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5 – 2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4 раз, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами – 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

Для выполнения комплексов рекомендуется применять гантели 1-2 кг для девушек, 4-6 кг для юношей.

Комплекс 1 (с гантелями)

1. Выжимание гантелей из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад.
2. Приседание с гантелями на плечах. Сделав глубокий вдох, присесть, удерживая спину прямой, грудь приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух.
3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская – вдох, поднимая – выдох. Под спину можно положить мягкий валик.
4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании – вдох. Спину и ноги не сгибать.
5. Поднимание на носки. Встать носками на брусок высотой 5-7 см и опускать пятки как можно ниже, время от времени меняя положение стоп (носки наружу, внутрь, параллельно). Хорошо подготовленные занимающиеся могут использовать отягощение и делать подъемы на одной ноге.
6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа на гимнастической скамейке. Руки опускать вниз согнутыми – вдох, поднимать – выдох.

7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.
8. Поднимание ног в положении лежа. Начинаящие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Хорошо подготовленные занимающиеся выполняют упражнение с отягощением на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад.
9. Поднимание туловища из положения лежа. Начинаящим при поднимании туловища рекомендуется вытягивать руки вперед, подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после поднимания туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

Комплекс 2 (с гантелями)

1. Лежа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть перед грудью. Разведение рук в стороны.
2. Стоя, руки с гантелями опущены. Поднимание рук через стороны до горизонтального положения.
3. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.
4. Стоя, руки с отягощением за головой. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать.
5. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.
6. Стоя, ноги прямые, уловище наклонено вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочередно каждой рукой.
7. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах.
8. Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положение локтя разгибать руку. Выполняется поочередно каждой рукой.
9. Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Переложить гантель в другую руку и повторить упражнение.
10. Лежа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки за головой или вдоль тела. Подъемы прямых ног под углом 90-120°.

При достижении необходимых результатов силовые упражнения можно выполнять в поддерживающем режиме:

- количество упражнений сократить до 6-8;
- количество подходов к упражнению – до 2-3;
- повторять каждое движение в упражнении от 10 до 15 раз с максимальным усилием в последних 1-2 движениях;
- темп выполнения – средний; отдых между подходами 1-1,5 мин.

Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств.
- Средства развития специальных физических качеств.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. 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 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

для учащихся 18 - 21 лет

1. Средства освоения дзюдо Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
- 2 КЮ – синий пояс.

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hisa-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой

Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки.

- Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину

захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка.

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

- Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Средства освоения других видов спорта

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) – одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы.
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и

		упражнения на гибкость.
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5 – 2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4 раз, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами – 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

Для выполнения комплексов рекомендуется применять гантели 1-2 кг для девушек, 4-6 кг для юношей.

Комплекс 1 (с гантелями)

1. Выжимание гантелей из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад.
2. Приседание с гантелями на плечах. Сделав глубокий вдох, присесть, удерживая спину прямой, грудь приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух.
3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская – вдох, поднимая – выдох. Под спину можно положить мягкий валик.
4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании – вдох. Спину и ноги не сгибать.
5. Поднимание на носки. Встать носками на брусок высотой 5-7 см и опускать пятки как можно ниже, время от времени меняя положение стоп (носки наружу, внутрь, параллельно). Хорошо подготовленные занимающиеся могут использовать отягощение и делать подъемы на одной ноге.
6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа на гимнастической скамейке. Руки опускать вниз согнутыми – вдох, поднимать – выдох.
7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.
8. Поднимание ног в положении лежа. Начинающие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Хорошо подготовленные занимающиеся выполняют упражнение с отягощением на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад.
9. Поднимание туловища из положения лежа. Начинающим при поднимании туловища рекомендуется вытягивать руки вперед, подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после поднимания туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

Комплекс 2 (с гантелями)

1. Лежа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть перед грудью. Разведение рук в стороны.
2. Стоя, руки с гантелями опущены. Поднимание рук через стороны до горизонтального положения.
3. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.

4. Стоя, руки с отягощением за головой. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать.
5. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.
6. Стоя, ноги прямые, уловище наклонено вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочередно каждой рукой.
7. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах.
8. Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положение локтя разгибать руку. Выполняется поочередно каждой рукой.
9. Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Переложить гантель в другую руку и повторить упражнение.
10. Лежа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки за головой или вдоль тела. Подъемы прямых ног под углом 90-120°.

При достижении необходимых результатов силовые упражнения можно выполнять в поддерживающем режиме:

- количество упражнений сократить до 6-8;
- количество подходов к упражнению – до 2-3;
- повторять каждое движение в упражнении от 10 до 15 раз с максимальным усилием в последних 1-2 движениях;
- темп выполнения – средний; отдых между подходами 1-1,5 мин.

Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств.
- Средства развития специальных физических качеств.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. 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 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Литература

1. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.В. Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо» изд. Москва 2009г.
2. А.А Зданович, В.И. Лях. «Комплексная программа физического воспитания», 3-издание, Москва, Просвещение, 2006. К.М. Приходченко «Школа закаливания на дому». Третье издание. Изд. «Полымя», Минск.1998 г.
3. Министерство культуры Российской Федерации и Российская академия наук. «Наследие и современность». Выпуск №2. Москва. 1995
4. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
5. В.И. Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва» Просвещение» 2005 г.
6. В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов Педагогика. 6-е издание. Москва. Изд.центр «Академия», 2007 г.
7. Е.В. Советова Оздоровительные технологии в школе. Ростов-на-Дону «Феникс2, 2006 г.
8. В.Н. Чупин Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно - оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.
9. «Школа безопасности». Москва. 2002.
10. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные ГОСКОМСАЭПИТНАДЗОРом РФ, 1996 г.
10. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г.
11. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт

