

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждена:
приказом директора МБУДО «МЦДО
Прилузского района»
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принято на заседание педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района» от 02 сентября 2025 г.
Протокол №1*

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации: 10 лет

Разработчик(и):
Комельчик Виталий Станиславович,
педагог дополнительного образования
Леканова Мария Евгеньевна,
педагог дополнительного образования
Комельчик Дмитрий Витальевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Спортивная борьба дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Борьба состоит из бросков, борьбы лежа и каты — демонстрации приемов. В реализации этих функций борьбы участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки — одна из важных задач спортивной подготовки.

В борьбе, кроме атаки существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. В поединке с противником не стоит надеяться на такие средства обороны как, например, газовый баллончик и пистолеты или электрошоковые устройства. Применять их смогут только те люди, которые обладают определенными навыками. Владение основными приемами борьбы во многом раз повышает шансы на выживание в самой, казалось бы, безвыходной ситуации. Поэтому нужно заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей развивающейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику криминального поведения детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни.

Программа предполагает обучение технике борьбы дзюдо.

Адресат программы- группа 1года обучения зачисляются дети 7 до 18 лет

Характеристика программы. По заявлению родителей в медицинской справке

Объем программы: программа с учетом 36 учебных недель рассчитана: на первом учебном году 216 часов

Срок освоения программы: - 2 года

Режим занятия: 3 занятия в неделю (по 2 академических часа)

Вид программы – продвинутый

Форма организации образовательного процесса (Скопировать с презентации)

Форма обучения: очная

Цель программы:

Развитие духовных и физических способностей детей, и подростков посредством овладения техники борьбы дзюдо.

Задачи программы.

Задачи для 1 – 4 годов обучения:

1. Гармоничное развитие физических качеств.
2. Изучение базовой техники борьбы дзюдо.
3. Развитие волевых и морально-эстетических качеств личности.
4. Формирование потребности к занятиям спортом.

Задачи для 5 – 6 годов обучения:

1. Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности.
2. Совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо.
3. Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

4. Воспитание специальных психических качеств.
5. Приобретение знаний и опыта ведения здорового образа жизни.

Задачи для 7 – 10 годов обучения:

1. Повышение общего функционального уровня.
2. Постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа.
3. Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
4. Формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
5. Формирование навыков ведения здорового образа жизни.

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

		I этап	II этап	III этап
		1 -3 г.о.	4-6 г.о	7-10 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	4	10	10
2.	Общая физическая подготовка	141	115	107
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	100
4.	Технико-тактическая подготовка	18	28	48
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Контрольные соревнования	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10
8.	Этап педагогического контроля	5	5	5
	Общее количество часов	216	216	288

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

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

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

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

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	II этап
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход на телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	I этап II этап
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	II этап III этап
4	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы самбо.	I этап II этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России.	III этап
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	III этап
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие и спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	III этап
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	III этап
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	II этап III этап
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	III этап

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиваниями через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика. Для развития силы – подтягивания на перекладине. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

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

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спину за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

В группах III этапа используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на

перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания по мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами – 5 минут, 1-я станция рывок штанг от груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержание – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

В группах IV этапа 9 и 10 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

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

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

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

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

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

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах III этапа 7 и 8 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски с подхватом с медленным темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специально выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захвата – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без самбовки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности и техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах I этапа подготовки (1 год обучения).

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

Повороты (перемещение тела)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом назад
- на 180* круговым шагом вперед

Захваты. Основной захват – рукав-отворот

Выведение из равновесия.

Вперед
Назад
Вправо
Влево
Вперед-вправо
Вперед-влево
Назад-вправо
Назад-влево

Падения

На бок
На спину
На живот
Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах I этапа подготовки (2-3 год обучения).

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Боковая подсечка под выставленную ногу
Подсечка в колено под отставленную ногу
Передняя подсечка под выставленную ногу
Бросок скручиванием вокруг бедра
Отхват
Бросок через бедро подбивом
Зацеп изнутри голенью
Бросок через спину с захватом руки на плечо
Задняя подножка
Контрприем от отхвата или задней подножки
Контрприем от зацепа изнутри голенью
Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удерживание сбоку
Удерживание с фиксацией плеча головой
Удерживание поперек
Удерживание со стороны головы

Удерживание верхом
Переворот с захватом рук
Переворот с захватом руки и ноги
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Переворот ногами снизу
Прорыв со стороны ног

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах
II этапа подготовки (4 год обучения).**

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Задняя подножка
Подсечка изнутри
Бросок через бедро с захватом шеи
Бросок через бедро с захватом отворота
Боковая подсечка в темп шагов
Передняя подножка
Подхват бедром (под две ноги)
Подхват изнутри (под одну ногу)
Контрприем от боковой подсечки
Контрприем от подсечки изнутри
Контрприем от подхвата бедром
Контрприем от подхвата изнутри
Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Одноименный зацеп изнутри голенью
Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удержание сбоку с захватом из-под руки
Удержание сбоку с захватом своей ноги
Обратное удержание сбоку
Удержание поперек с захватом руки
Удержание со стороны головы с захватом руки
Удержание верхом с захватом руки

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах
II этапа подготовки (5-6 год обучения)**

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Зацеп снаружи голенью
Бросок через бедро с захватом пояса
Боковая подножка на пятке (седом)
Бросок через ногу с скручиванием под отставленную ногу
Подсад бедром и голенью изнутри
Передняя подсечка под отставленную ногу
Бросок через голову с упором стопой в живот
Бросок через плечи «мельница»

Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Бросок захватом двух ног
Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Бросок захватом ноги за пятку
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Узел локтя
Рычаг локтя захватом руки между ног
Удушье спереди кистями
Удушье спереди отворотом и предплечьем вращением
Рычаг локтя от удержания сбоку
Узел локтя от удержания сбоку

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия, используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения

коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощи тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на II этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся II этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на II и III этапах необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Учащиеся IV этапа должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах I этапа.

Принимать участие в судействе в районных и межрайонных соревнованиях в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение и соревнованиях.

Соревнования должны планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных борцов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших и юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по демонстрации техники.	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения противника, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования (IV этап).

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям больше значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Организационно-педагогические основы обучения.

Данная учебная программа по борьбе дзюдо предусматривает рассчитана на 10 лет обучения.

В группу первого года обучения зачисляются дети 8-9 лет, по заявлению родителей и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Планируемый результат.

Выпускник секции должен:

Знать:

- технику выполнения упражнений ОФП
 - наименование и технику выполнения технических действий защиты и атаки
 - специальные упражнения, повышающие выносливость и силу
 - разрешенную и запрещенную технику соревновательных поединков в самбо и дзюдо
- команды рефери, боковых судей в спортивных поединках

Уметь:

- правильно выполнять упражнения ОФП
 - правильно выполнять технические действия защиты и атаки
 - самостоятельно организовывать процесс разминки
 - самостоятельно тренироваться вне спортивного зала
- проводить свободный бой по спортивным правилам

Демонстрировать:

- уровень физической подготовленности в соответствии с этапом подготовки
 - технические действия защиты и атаки
- бойцовский дух, волю к победе

Общим показателем реализации настоящей Программы является создание разновозрастного коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений учеников, активное участие всех групп в спортивной и культурно-массовой жизни Центра (концерты, показательные выступления, викторины, конкурсы и т.д.). Каждый ученик независимо от возраста или стажа занятий в секции должен стремиться сделать свой вклад в развитие. В силу природных данных у каждого ученика своя «олимпийская вершина», но

каждый из ребят, придя в секцию через некоторое время должен стать чуть «выше», преодолеть свой страх, лень и другие отрицательные черты характера.

Программа рассчитана на весь школьный период жизни ребенка. Выполнение ее должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных спортивных результатов, не является самоцелью, это лишь значимый ориентир для подростков на пути их личностного развития.

**Оценочные материалы программы
ЭТАП ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.**

Оценка основных знаний, умений и практических навыков.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы	
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	5	
					В дальнейшем:		10
					- Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).		15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение технических элементов борьбы в стойке. Выполнение технических элементов борьбы лежа.	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков);	5	
					- ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\underline{1/2}}$);		10
					- макс. ур. (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)		15
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой);	5	
					- ср. ур. (объем усвоенных навыков составляет $\underline{\underline{1/2}}$);		10
					- макс. ур. (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)		15
Тематический	Оценка теоретических знаний	Знание терминологии	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой);	5	
		Гигиена спортсмена			10		
		Правила соревнований					
		История развития вида спорта					
		Физическая подготовка					
	15						
					- макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)		

Итоговый	Оценка технических умений и навыков	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- удовлетворительно; - хорошо; - отлично;	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня СФП	Контрольные упражнения	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15

Материально техническое обеспечение программы

Условие реализации программы

Для проведения занятий по программе «Дзюдо»

1. Борцовский зал (5-6)
2. Татами (12*12 или 14*14) толщина не менее 5
3. Кладовка для хранения инвентаря
4. Аптечка
5. Кимоно

Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2 занятия;	5	Наблюдение
		- терпения хватает <u>б</u> , чем на 1/2 занятия;	10	
		- терпения хватает на все занятие.	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком;	5 10	Наблюдение

		- всегда самым ребенком.	15	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Нормативы по общей физической подготовке (мальчики).

Контрольные упражнения	Нормативы по годам обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 3X10 (сек) – 1-4 г.о. 10X10 – 5 – 9 г.о.	9,4	8,9	8,4	8,0	27,2	26,8	26,2	25,7	25,4	25,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	4	5	7	9	14	15	17	19	21	24
Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	8	13	17	20	40	50	60	70	75	80
Прыжок в длину с места (см)	145	175	200	215	230	240	245	250	250	255

Нормативы по общей физической подготовке (девочки).

Контрольные упражнения	Нормативы по годам обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 3X10 (сек) – 1-4 г.о. 10X10 – 5 – 9 г.о.	10,0	9,4	8,8	8,6	30,5	29,8	28,9	28,2	28,0	27,8
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол. раз)	10	14	17	20	22	24	27	30	32	34
Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	5	7	9	12	15	18	22	26	30	35

раз)										
Прыжок в длину с мета (см)	135	165	190	205	210	215	220	225	230	235

**Нормативы для групп I этапа (1 – 4 года обучения)
по технической подготовке.**

Контрольное упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
И.П. – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибка при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Нормативы для групп II этапа (5-6 года обучения)
по технической подготовке.**

Контрольное упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
И.П. – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибка при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Нормативы для групп III этапа (8-10 года обучения)
по специальной физической подготовке (юноши).**

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5
10 переворотов из упора головой в ковер на	25,0	23,0	21,0	20,	19,0

«борцовский мост» и обратно, с					
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0	18,0

**Нормативы для групп III этапа (8-10 года обучения)
по специальной физической подготовке (девушки).**

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0	18,0

**Нормативы для групп III этапа (8-10 года обучения)
по технико-тактической подготовке (юноши).**

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				

Список литературы.

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст)/Национальный Союз дзюдо. -М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.;
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993;
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980;
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.;
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/. - М.: Физическая культура, 2010 — 240;
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Приложение
 Приложение №5
 к Плану работы МБУДО «МЦДО Прилузского района»
 на 2025-2026 учебный год

План работы с родителями МБУДО «МЦДО Прилузского района»
 на 2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо + САМБО	Отчет
2.	Родительское собрание 1. «Приятно познакомиться 1» 2. «Самообслуживание в жизни ребенка».	Беседа	1.Объявление -приглашение. 2. « Я сам !», «Алгоритм одевания».	Сентябрь май	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо +САМБО	
3	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
4	Участие родителей в мероприятиях, конкурсах, акциях							
ОКТАБРЬ								
5	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
6	Родительское	Беседа	Подготовка к выездным		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО	

	собрание		соревнованиям					
НОЯБРЬ								
7	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом Работа с родителями	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
ДЕКАБРЬ								
8	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
9	Родительское собрание	Беседа	Подготовка к выездным соревнованиям		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО	
ЯНВАРЬ								
10	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
ФЕВРАЛЬ								
11	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Обьячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеоотчет Приказ
МАРТ								
12	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
АПРЕЛЬ								
13	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
МАЙ								
14	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	

			•					
15	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1. Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся	

План участия учащихся в соревнованиях (конкурсах) различного уровня

№	Дата	Название соревнований (конкурса)	Кол-во учащихся
Республиканский уровень			
	Октябрь	Первенстве республики Коми по дзюдо среди юношей и девушек до 13 лет	
	декабрь	Первенство РК по дзюдо на призы Деда Мороза	
Муниципальный уровень			
	декабрь	Межрайонный турнир по дзюдо на призы Перы Богатыря среди мальчиков и девочек.	все
Учрежденческий уровень			
	май	Зумыд ОШ	все
	Сентябрь по май	День борьбы(один раз в месяц)	все

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1.	Знакомство с программой «Борьба (дзюдо)» и требования к учащимся на занятиях	Родительское собрание	сентябрь	ВСЕ
2.	Организация выездов на соревнования	Консультации для родителей	По календарному плану соревнований	ВСЕ
3.	Обучение правилам борьбы дзюдо	Демонстрация приемов и беседа в рамках учебных соревнований по дзюдо	Декабрь, март	Группы 1 и 2 г.о.
4.	Консультации	Индивидуальные консультации	В течение года	Для всех групп
5.	Информационные объявления		В течение года	Для всех групп
6.	Дни открытых дверей	Открытые занятия	В течение года	Для всех групп
7.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивно-развлекательное мероприятие	Апрель	Группы 1 и 2 г.о.