

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИРИУС. КУЗБАСС»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 09 от 09.09.2004 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУДО
«Сириус. Кузбасс»
Г. Т. Васильчук

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕННОСТИ

«Дзюдо-путь чемпиона»

Уровень программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E685F7B8A09B51B064411E21A1633A02
Владелец: Васильчук Галина Талгатовна
Действителен: с 24.07.2024 до 17.10.2025

Разработчик программы:
Фролова О.А., методист
ГАУДО «Сириус. Кузбасс»

Кемеровский муниципальный округ, 2024 г.

Эксперты:

Смышляев Д.В., директор ГУДО «Кузбасский центр физического воспитания»

Жуков Р.С., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой спортивно-оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Партнеры:

Ассоциация «Клуб дзюдо Кузбасса»

Областная федерация Дзюдо

Перспективы применения навыков и компетенций, полученных в ходе освоения программы: подготовка всесторонне развитых юных спортсменов; выполнение спортивных разрядов; пополнение сборных команд региона; поступление в образовательные учреждения Кемеровской области на специальности:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» (КемГУ);

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж».

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.2 Содержание программы	22
1.3.3 Содержание программы	36
1.4 Планируемые результаты.....	50
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	51
2.1 Календарный учебный график.....	51
2.2 Условия реализации программы	51
2.3 Формы аттестации	52
2.4 Оценочные материалы.....	53
2.5 Методические материалы	53
2.7 Список литературы	58

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо-путь чемпиона» **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативно-правовые документы для основания разработки программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм. и доп.);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 года «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп.);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 года N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления

содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Правительства Кемеровской области-Кузбасса от 20 сентября 2022 года № 531-р «О концепции выявления, развития и поддержки способностей и талантов у детей и молодежи в Кемеровской области – Кузбассе на 2022-2025 годы и комплекса мер по ее реализации.

Локальные акты учреждения.

Уровень освоения программы: разноуровневая (1 год обучения – стартовый; 2 год обучения – базовый уровень; 3 год обучения – базовый уровень).

Актуальность программы с одной стороны обуславливается популярностью вида спорта дзюдо, так как является олимпийским видом спорта, а с другой тем, что основой дзюдо является самооборона и философия. Дзюдо базируется на трех главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и «поддаться, чтобы победить». Истинные спортсмены отличаются дисциплиной, самоконтролем, соблюдением этикета. К тому же обучение по программе способствует реализации целей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и раннему выявлению, развитию одарённых детей, проявивших выдающиеся способности в области спорта.

В соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки для вида спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года № 767 влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо» имеет неодинаковый характер. Наибольшее значение имеют: скоростные способности, мышечная сила, выносливость, координационные способности.

В дзюдо имеется обширная база технических приёмов. Если учитывать вариации основных приёмов, дзюдо может насчитывать не одну тысячу вариантов атакующих и контратакующих действий. Так же следует помнить о постоянном возрастании конкуренции на международной арене и повышении требований к качеству технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Это заставляет всё более пристальное внимание обращать на мировой опыт обучения технике.

Спортивное соревнование – очень важная, неотъемлемая часть спортивной деятельности. Оно является своеобразным экзаменом для спортсмена. И кроме того, оказывая огромное влияние на развитие его личности, становится определенным этапом учебно-воспитательной работы.

Каким бы видом спортивной деятельности ни занимался спортсмен, соревнования в любом из них имеют общие психологические черты:

- соревнование обладает стимулирующим воздействием;
- цель выступления в соревнованиях – достижение победы или лучшего результата, в этом заключается основная причина экстремальности условий, в которых они проходят;
- соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают общественную оценку;
- результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;
- соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния.

Отличительные особенности программы программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Педагогическая целесообразность программы заключается в обучении специальным двигательным действиям, бросковой технике, приемам борьбы лежа; в применении полученных знаний, развитии двигательных, акробатических умений и навыков, с возможностью дальнейшего личностного и физического совершенствования.

Практическая значимость и перспективность данной программы заключается в формировании жизненных приоритетов и ценностных

установок на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных борцов дзюдо.

Адресат программы: обучающиеся 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. Для зачисления на программу необходимо пройти отбор и контрольные испытания.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов – 800. Программа реализуется в течении 3 лет: 1 год обучения – 240 часов; 2 год обучения – 240 часов, 3 год обучения – 320 часов.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса: разновозрастные группы, обучающиеся формируются в группы по уровню физической подготовки, состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа; количество часов в неделю – 6 часов;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа; количество часов в неделю – 6 часов;

3 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа; количество часов в неделю – 8 часов.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию личности в процессе занятий дзюдо и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать моральные и волевые качеств, становление спортивного характера;
- проводить профилактику асоциального поведения;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- развивать двигательные способности, волю, выносливость, смелость, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать социальную активность и ответственность;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- способствовать овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи своей деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по борьбе дзюдо; - формирование знаний об истории развитии борьбы дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья
- обучать техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы, основам спортивного мастерства в виде спорта «дзюдо»;
- формировать знания об истории развития дзюдо, представления о мире спорта;
- развивать общие и специальные физические качества
- учить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Содержание программы

1 год обучения (стартовый уровень)

Цель: приобщение обучающихся к занятиям физической культуре и спорту посредством занятий видом спорта «дзюдо».

Задачи:

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - дзюдо;
 - обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по борьбе дзюдо;
 - развить физические способности в соответствии со спецификой избранного вида спорта - дзюдо;
- формировать основы здорового образа жизни, гигиенической культуры;
- овладеть основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- приобщить обучающихся к занятиям физической культуре и спорту посредством дзюдо.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка	4	62	66	
1.1	Строевые упражнения	4	4	8	Контрольные упражнения
1.2	Подвижные игры, эстафеты	0	8	8	Контрольные упражнения
1.3	Силовая подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.4	Скоростная подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.5	Развитие выносливости	0	8	8	Контрольные упражнения
1.6	Координационная подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.7	Развитие гибкости	0	8	8	Контрольные упражнения
1.8	Общеразвивающие упражнения	0	10	10	Контрольные упражнения
2	Специальная физическая подготовка	0	26	26	
2.1	Имитационные упражнения	0	8	8	Контрольные упражнения
2.2	Подводящие упражнения	0	8	8	Контрольные упражнения
2.3	Комплексы и цепочки	0	10	10	Контрольные упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	20	96	116	
3.1	Техническая подготовка	2	10	10	Контрольные упражнения
3.2	Основы техники дзюдо	2	8	12	Контрольные упражнения
3.3	Техника борьбы стоя	2	10	12	Контрольные упражнения
3.4	Техника борьбы в партере	2	10	12	Контрольные упражнения
3.5	Комбинации в борьбе стоя и лежа	2	10	12	Контрольные упражнения
3.6	Тактическая подготовка	2	8	10	Контрольные упражнения
3.7	Основы тактики дзюдо	2	10	12	Контрольные упражнения
3.8	Тактика атакующих действий	2	10	12	Контрольные упражнения
3.9	Тактика контратакующих действий	2	10	12	Контрольные упражнения
3.10	Тактика защитных действий	2	10	12	Контрольные упражнения
4.	Теоретическая подготовка	20	8	28	

4.1	Техника безопасности. Гигиена и здоровье.	4	0	4	Опрос
4.2	Основы истории и философии дзюдо Физическая культура и спорт в России	4	0	4	Опрос
4.3	Терминология. Правила соревнований	4	0	4	Опрос
4.4	Психологическая подготовка	8	8	16	Опрос
5	Аттестация	2	2	4	Тестирование
Всего		46	194	240	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Раздел: Общая физическая подготовка

1.1. Тема: Строевые упражнения

Теория: Строевые упражнения. Строй – размещение занимающихся для совместных действий.

Практика: Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Строевые команды.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.2 Тема: Подвижные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч.

Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее бег пингвинов. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м). Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку. Эстафета с элементами равновесия. Эстафета по кругу. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.3 Тема: Силовая подготовка

Практика: 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. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания. Переползание по-пластунски. Отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине.

Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам.

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

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.4 Тема: Скоростная подготовка

Практика: Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м, 3×6 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик)

обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.5 Тема: Развитие выносливости

Практика: Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе. Круговая тренировка 6-8 станций.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.6 Тема: Координационная подготовка

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувьрки вперед (в парах, в тройках), кувьрки вперед-назад. Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). 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. Сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения.

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Кувьрки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и

коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке).

Упражнения с предметами: Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Жонглирование двумя теннисными мячами.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.7 Тема: Развитие гибкости

Практика: Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку). Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.8 Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной

сложности. Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1 Тема: Имитационные упражнения.

Практика: Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Имитация бросков с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). Имитация бросков с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.2 Тема: Подводящие упражнения

Практика: Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и 65 стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот. Выседы из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.3 Тема: Комплексы и цепочки

Практика: Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврата дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.). Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях. Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

«Цепочка» одиночная. «Цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

Это применение одного или нескольких приемов для решения какой-либо тактической задачи, возникающей в процессе взаимодействия с

нарушителем и направленной на достижение поставленной цели при конкретных условиях.

3.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

Практика:

Объем техники. Разносторонность техники. Освоенность техники движений. Эффективность техники. Экономичность техники. Минимальная информативность техники для соперников.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.2. Тема: Основы техники дзюдо

Теория: Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Практика: Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска. Усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов. ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, ОУЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри,

ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов. КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них. МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них. КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.3. Тема: Техника борьбы стоя

Теория: Технические приемы делятся на две основные группы: броски («наге-ваца») и захваты («ка таме-ваца»). Цель техники бросков состоит в том, чтобы вывести соперника, из состояния равновесия при использовании различных приемов и с размаху бросить его на пол таким образом, чтобы он упал на спину.

Практика: Противоборство в стойке с односторонним сопротивлением; с обоюдным сопротивлением; с выполнением конкретного броска; с использованием края татами; поединок до 2 мин. Броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга); броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.); обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.4 Тема: Техника борьбы в партере

Теория: Техника катамэ-вадза, или техника обездвиживания, включающая в себя удержания (осаэкоми вадза), удушающие приёмы (симэ вадза), болевые приёмы (кансэцу вадза). В тренировках, для отработки техники, существуют схватки, начинающиеся не в стойках, а на коленях.

Практика: Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами. Противоборство в партере: из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе); из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания. Уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединок до 2 мин.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.5 Тема: Комбинации в борьбе стоя и лежа

Теория: Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д. Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Однонаправленные комбинации: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. – самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Практика: Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.6 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Практика:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.7 Тема: Основы тактики дзюдо

Теория: Обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами; виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях; взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ; использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Практика:

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований).

Тактика участия в соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим

питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.8 Тема: Тактика атакующих действий

Теория: Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков.

Практика: Отработка технических действий в поединке. Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.9 Тема: Тактика контратакующих действий

Теория: Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Практика: Отработка бросков, контратакующих действий.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.10 Тема: Тактика защитных действий

Теория: Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4 Раздел: Теоретическая подготовка

4.1 Тема: Техника безопасности Гигиена и здоровье

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Распорядок дня школьника. Основы закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

Форма контроля: Опрос

4.2 Тема: Основы истории и философии дзюдо. Физическая культура и спорт в России

Теория: Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни. Кодекс чести дзюдоиста. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая культура личности, признаки проявления. Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

Форма контроля: Опрос

4.3 Тема: Терминология. Правила соревнований

Теория: Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная). Терминология технических действий в стойке и в партере. Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Форма контроля: Опрос

4.4 Тема: Психологическая подготовка

Теория: Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой). Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Практика: Решение ситуационных задач.

Форма контроля: Опрос

5. Тема: Аттестация.

Теория: Освоение основ правильной техники и правил дзюдо общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене дзюдоиста, основ биомеханики технических действий дзюдоиста.

Практика: Выполнение контрольных испытаний.

Форма контроля: Тестирование

1.3.2 Содержание программы 2 год обучения (базовый уровень)

Цель: повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся через постоянные занятия видом спорта «дзюдо».

Задачи:

- закрепить знания об истории развитии борьбы дзюдо;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся;
- закрепить комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по борьбе дзюдо;
- развить физические способности в соответствии со спецификой избранного вида спорта «дзюдо»;
- закрепить основы техники и тактики избранного вида спорта «дзюдо»;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка	2	60	62	
1.1	Строевые упражнения	2	2	4	Контрольные упражнения
1.2	Подвижные игры, эстафеты	0	8	8	Контрольные упражнения
1.3	Силовая подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.4	Скоростная подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.5	Развитие выносливости	0	8	8	Контрольные упражнения

1.6	Координационная подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
1.7	Развитие гибкости	0	8	8	Контрольные упражнения
1.8	Общеразвивающие упражнения	0	10	10	Контрольные упражнения
2	Специальная физическая подготовка	0	26	26	
2.1	Имитационные упражнения	0	8	8	Контрольные упражнения
2.2	Подводящие упражнения	0	8	8	Контрольные упражнения
2.3	Комплексы и цепочки	0	10	10	Контрольные упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	20	100	120	
3.1	Техническая подготовка	2	10	12	Контрольные упражнения
3.2	Основы техники дзюдо	2	10	12	Контрольные упражнения
3.3	Техника борьбы стоя	2	10	12	Контрольные упражнения
3.4	Техника борьбы в партере	2	10	12	Контрольные упражнения
3.5	Комбинации в борьбе стоя и лежа	2	10	12	Контрольные упражнения
3.6	Тактическая подготовка	2	10	12	Контрольные упражнения
3.7	Основы тактики дзюдо	2	10	12	Контрольные упражнения
3.8	Тактика атакующих действий	2	10	12	Контрольные упражнения
3.9	Тактика контратакующих действий	2	10	12	Контрольные упражнения
3.10	Тактика защитных действий	2	10	12	Контрольные упражнения
4.	Теоретическая подготовка	14	14	28	
4.1	Техника безопасности. Гигиена и здоровье.	2	2	4	Опрос
4.2	Терминология. Правила соревнований	4	4	8	Опрос
4.3	Психологическая подготовка	8	8	16	Опрос
5	Аттестация	2	2	4	Тестирование Контрольные упражнения
Всего		38	202	240	

Содержание учебно-тематического плана

2 года обучения

1. Раздел: Общая физическая подготовка

1.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: Строевые упражнения. Строй – размещение занимающихся для совместных действий.

Практика: Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Строевые команды.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.2 Тема: Подвижные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч.

Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее бег пингвинов. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м). Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку. Эстафета с элементами равновесия. Эстафета по кругу. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.3 Тема: Силовая подготовка

Практика: 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. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания.

Переползание по-пластунски. Отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине.

Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам.

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

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.4 Тема: Скоростная подготовка

Практика: Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м, 3×6 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.5 Тема: Развитие выносливости

Практика: Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе. Круговая тренировка 6-8 станций.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.6 Тема: Координационная подготовка

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных

направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках), кувырки вперед-назад. Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). 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. Сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения.

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке).

Упражнения с предметами: Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Жонглирование двумя теннисными мячами.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.7 Тема: Развитие гибкости

Практика: Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п.

сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку). Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.8 Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1 Тема: Имитационные упражнения.

Практика: Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Имитация бросков с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). Имитация бросков с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.2 Тема: Подводящие упражнения

Практика: Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и 65 стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот. Выседы из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.3 Тема: Комплексы и цепочки

Практика: Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами,

сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврата дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.). Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях. Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

«Цепочка» одиночная. «Цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

Практика:

Объем техники. Разносторонность техники. Освоенность техники движений. Эффективность техники. Экономичность техники. Минимальная информативность техники для соперников.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.2. Тема: Основы техники дзюдо

Теория: Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Практика: Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска. Усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов. ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, ОУЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов. КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них. МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них. КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.3. Тема: Техника борьбы стоя

Теория: Технические приемы делятся на две основные группы: броски («наге-ваца») и захваты («ка таме-ваца»). Цель техники бросков состоит в том, чтобы

вывести соперника, из состояния равновесия при использовании различных приемов и с размаху бросить его на пол таким образом, чтобы он упал на спину.

Практика: Противоборство в стойке с односторонним сопротивлением; с обоюдным сопротивлением; с выполнением конкретного броска; с использованием края татами; поединок до 2 мин. Броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга); броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.); обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.4 Тема: Техника борьбы в партере

Теория: в партере применяется техника катамэ-вадза, или техника обездвиживания, включающая в себя удержания (осаэкоми вадза), удушающие приёмы (симэ вадза), болевые приёмы (кансэцу вадза). В тренировках, для отработки техники, существуют схватки, начинающиеся не в стойках, а на коленях.

Практика: Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами. Противоборство в партере: из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе); из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания. Уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединок до 2 мин.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.5 Тема: Комбинации в борьбе стоя и лежа

Теория: Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д. Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Однонаправленные комбинации: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. – самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Практика: Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.6 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Практика: а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.7 Тема: Основы тактики дзюдо

Теория: Обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами; виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях; взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения

своего тела при удержании для максимального контроля Укэ; использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Практика: Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Тактика участия в соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.8 Тема: Тактика атакующих действий

Теория. Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Практика: Упражнения на успешность проведения технических действий: а) положения тела; б) направления усилий соперника; в) физическое ослабление соперника; г) слабая психическая подготовленность соперника

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.9 Тема: Тактика контратакующих действий

Теория: Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами –

использовать усилия соперника для проведения приема. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Практика: Броски, совмещенные с защитой и не требующие выхода на старт, поскольку выход противника на старт своего броска создал кинематическую ситуацию, аналогичную ситуации старта для атакующего

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.10 Тема: Тактика защитных действий

Теория: Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

4 Раздел: Теоретическая подготовка

4.1 Тема: Техника безопасности

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание первой помощи. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4.2 Тема: Физическая культура и спорт в России

Теория. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая культура личности, признаки проявления. Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

Форма контроля: Опрос

4.3 Тема: Терминология. Правила соревнований

Теория: Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная). Терминология технических действий в стойке и в партере. Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения

соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Практика: Самостоятельная работа по судейству во время борьбы

Форма контроля: опрос

4.4 Тема: Гигиена и здоровье

Теория: Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Распорядок дня школьника. Основы закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

Форма контроля: Опрос

4.5 Тема: Психологическая подготовка

Теория: Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой). Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Практика. Решение ситуационных задач.

Форма контроля: Опрос

5. Тема: Аттестация

Теория: Освоение основ правильной техники и правил дзюдо общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка. Психолого-педагогические установки.

Практика: Контрольные испытания.

Форма контроля: Тестирование

1.3.3 Содержание программы **3 год обучения (продвинутый уровень)**

Цель: совершенствование интеллектуальных и физических способностей обучающихся для подготовки спортивного резерва через постоянные занятия видом спорта «дзюдо».

Задачи:

- совершенствовать теоретические знания о базовых элементах техники и тактики дзюдо, о истории развитии борьбы дзюдо;
- совершенствовать знания техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- повысить уровень физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта «дзюдо»;
- совершенствовать технику и тактику, двигательные умения и навыки по борьбе дзюдо;
- сформировать мотивацию к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать систему знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	0	94	94	
1.1	Строевые упражнения	0	8	8	Контрольные упражнения
1.2	Подвижные игры, эстафеты	0	10	10	Контрольные упражнения
1.3	Силовая подготовка	0	12	12	Контрольные упражнения
1.4	Скоростная подготовка	0	10	10	Контрольные упражнения
1.5	Развитие выносливости	0	14	14	Контрольные упражнения

1.6	Координационная подготовка	0	14	14	Контрольные упражнения
1.7	Развитие гибкости	0	14	14	Контрольные упражнения
1.8	Общеразвивающие упражнения	0	12	12	Контрольные упражнения
2	Специальная физическая подготовка	0	52	52	
2.1	Имитационные упражнения	0	14	14	Контрольные упражнения
2.2	Подводящие упражнения	0	14	14	Контрольные упражнения Контрольные упражнения
2.3	Комплексы и цепочки	0	24	24	Контрольные упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	20	126	146	
3.1	Техническая подготовка	2	10	12	Контрольные упражнения
3.2	Основы техники дзюдо	2	10	12	Контрольные упражнения
3.3	Техника борьбы стоя	2	14	16	Контрольные упражнения
3.4	Техника борьбы в партере	2	14	16	Контрольные упражнения
3.5	Комбинации в борьбе стоя и лежа	2	14	16	Контрольные упражнения
3.6	Тактическая подготовка	2	12	14	Контрольные упражнения
3.7	Основы тактики дзюдо	2	10	12	Контрольные упражнения
3.8	Тактика атакующих действий	2	14	16	Контрольные упражнения
3.9	Тактика контр атакующих действий	2	14	16	Контрольные упражнения
3.10	Тактика защитных действий	2	14	16	Контрольные упражнения
4.	Теоретическая подготовка	16	8	24	
4.1	Техника безопасности. Гигиена и здоровье.	4	0	4	Опрос
4.2	Терминология. Правила соревнований	4	0	4	Опрос
4.3	Психологическая подготовка	8	8	16	Опрос
5.	Аттестация	2	2	4	Контрольные испытания
Всего		38	282	320	

Содержание учебно-тематического плана

3 года обучения

1 Раздел: Общая физическая подготовка

1.1. Тема: Строевые упражнения

Теория: Строевые упражнения – это совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. Строй – размещение занимающихся для совместных действий. помогают решать задачи воспитания коллективных действий, воспитывают чувство ритма и темпа, дисциплину, организованность. Особо стоит их значение в формировании осанки человека.

Практика: Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Строевые команды.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.2 Тема: Подвижные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч.

Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее бег пингвинов. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м). Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку. Эстафета с элементами равновесия. Эстафета по кругу. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.3 Тема: Силовая подготовка

Практика: 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. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания. Переползание по-пластунски. Отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине.

Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам.

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

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.4 Тема: Скоростная подготовка

Практика: Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м, 3×6 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.5 Тема: Развитие выносливости

Практика: Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе. Круговая тренировка 6-8 станций.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.6 Тема: Координационная подготовка

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках), кувырки вперед-назад. Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). 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. Сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения.

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке).

Упражнения с предметами: Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Жонглирование двумя теннисными мячами.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.7 Тема: Развитие гибкости

Практика: Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку). Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Форма контроля: Контрольные упражнения

1.8 Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2 Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1 Тема: Имитационные упражнения.

Практика: Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Имитация бросков с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). Имитация бросков с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.2 Тема: Подводящие упражнения

Практика: Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и 65 стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот. Выседы из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Форма контроля: Контрольные упражнения

2.3 Тема: Комплексы и цепочки

Практика: Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврата дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.). Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях. Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

«Цепочка» одиночная. «Цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

Практика: Объем техники. Разносторонность техники. Освоенность техники движений. Эффективность техники. Экономичность техники. Минимальная информативность техники для соперников.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.2. Тема: Основы техники дзюдо

Теория: Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Практика: Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска. Усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов. ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, ОУЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов. КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них. МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них. КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.3 Тема: Техника борьбы стоя

Теория: Технические приемы делятся на две основные группы: броски («наге-ваца») и захваты («ка таме-ваца»). Цель техники бросков состоит в том, чтобы вывести соперника, из состояния равновесия при использовании различных приемов и с размаху бросить его на пол таким образом, чтобы он упал на спину.

Практика: Противоборство в стойке с односторонним сопротивлением; с обоюдным сопротивлением; с выполнением конкретного броска; с использованием края татами; поединок до 2 мин. Броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга); броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.); обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.4 Тема: Техника борьбы в партере

Теория: в партере применяется техника катамэ-вадза, или техника обездвиживания, включающая в себя удержания (осаэкоми вадза), удушающие приёмы (симэ вадза), болевые приёмы (кансэцу вадза). В тренировках, для отработки техники, существуют схватки, начинающиеся не в стойках, а на коленях.

Практика: Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами. Противоборство в партере: из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе); из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания. Уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединок до 2 мин.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.5 Тема: Комбинации в борьбе стоя и лежа

Теория: Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д. Перемещения с партнером в различных направлениях

(вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Однонаправленные комбинации: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. – самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Практика: Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.6 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Практика: а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.7 Тема: Основы тактики дзюдо

Теория: Обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами; виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ; использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Практика: Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Тактика участия в соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.8 Тема: Тактика атакующих действий

Теория: Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Практика: На успешность проведения технических действий в поединке влияют: а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение

технических действий; б) направления усилий соперника; в) физическое ослабление соперника; г) слабая психическая подготовленность соперника

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.9 Тема: Тактика контратакующих действий

Теория: Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Практика: броски, совмещенные с защитой и не требующие выхода на старт, поскольку выход противника на старт своего броска создал кинематическую ситуацию, аналогичную ситуации старта для атакующего

Форма контроля: Контрольные упражнения

3.10 Тема: Тактика защитных действий

Теория: Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Практика: Защитные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре схватки. Большая часть поединка независимо от результата, уходит на реализацию атак и защит. Безусловно, атака - это главное средство достижения победы, однако сейчас хорошо атакуют многие борцы, а побеждают те, кто владеет всем набором действий и умело ими пользуется в зависимости от особенностей ситуации и способностей противника, то есть тот, кто правильно распределяет действия в ходе поединка. Таким образом, защита - являясь одним из видов тактики борьбы, тесно взаимосвязана с тактикой проведения приема.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4 Раздел: Теоретическая подготовка

4.1 Тема: Техника безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма.

Форма контроля Опрос

4.2 Тема: Терминология. Правила соревнований

Теория: Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная). Терминология технических действий в стойке и в партере. Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Форма контроля: Опрос

4.3 Тема: Гигиена и здоровье

Теория: Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Распорядок дня школьника. Основы закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

Форма контроля: Опрос

4.4 Тема: Психологическая подготовка

Теория: Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой). Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Практика: Решение ситуационных задач.

Форма контроля: Опрос

5 Тема: Аттестация

Теория: В содержание тестирования входят основы психологической и соревновательной подготовки, освоение правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов в группе, а также инструкторской и судейской практикой.

Практика: Контрольные испытания.

Форма контроля: Тестирование нормативов техники и приемов борьбы

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы планируется достижение у обучающихся следующих результатов:

предметные:

- совершенствование техники борьбы дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

личностные:

- закрепление навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- определять наиболее эффективные способы достижения спортивного результата;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение других спортсменов;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных часов в году			Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Дата начала и окончания занятий	Форма аттестации
	Всего	Теория	Практика				
1-ый год					6	С 15. 09 по 30.06.	Тестирование Выполнение нормативов
2-ой год						С 15. 09 по 30.06.	Тестирование Выполнение нормативов
3-ий год						С 15. 09 по 30.06.	Тестирование Выполнение нормативов
ИТОГО							

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы потребуется следующее оборудование, материалы, программное обеспечение и условия.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер татами	штук	1
2.	Гантели переменной массы (1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
4.	Зеркало 2х3 м	штук	2
5.	Канат для перетягивания	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
8.	Мат гимнастический	комплект	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мячи баскетбольные	штук	2
11.	Мячи футбольные	штук	2
12.	Насос универсальный	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
15.	Пояс ручной для страховки	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10

19.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	10
20.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
21.	Весы до 100 кг	штук	1
22.	Гонг боксерский	штук	1
23.	Доска информационная	штук	1
24.	Секундомер электронный	штук	4
25.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
27.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1
Обеспечение спортивной экипировкой (на занимающегося)			
28.	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество
29.	Сандалии пляжные	пара	1
30.	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	1
31.	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	1
32.	пояс	штук	1
33.	Трико (трусы) белого цвета	штук	1
34.	Футболка (белого цвета)	штук	1
35.	Налокотники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1
36.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1
37.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	1

Для теоретических занятий программы необходима учебная аудитория, оборудованная рулонным экраном прямой проекции большого размера; мультимедийным проектором с HDMI- или VGA-входом, портативным компьютером с выходом в локальную сеть интернет; мобильным лекционным блоком; системой звукоусиления.

Практические занятия программы реализуются в спортивном зале оборудованном для занятий по виду спорта «дзюдо».

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, тренер-преподаватель, имеющий высшее специальное образование, опыт спортивных побед регионального, федерального и/или международного уровней, стремящиеся к профессиональному росту.

2.3 Формы аттестации

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. Приложение 2), а также теоретических знаний.

Форма фиксации образовательных результатов:

- приказ об утверждении состава участников программы;
- видеозапись соревновательных мероприятий;
- перечень победителей соревнований;
- фото, видео всего процесса участия в образовательной программе;
- размещение информации на официальном сайте и паблике Центра.

Формы демонстрации образовательных результатов – соревновательные мероприятия, показательные выступления.

2.4 Оценочные материалы

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств представленные в Приложении 3.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса очно.

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы тренировки (обучения) — совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

В данной программе реализуются следующие группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Для дзюдоистов 12–17 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Показ (тренером-преподавателем или самими дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. У дзюдоистов оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

- а) способностью анализировать увиденное действие;
- б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;
- в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;
- г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременными качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий применяются:

идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка – система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

а) методы строго регламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности

принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Необходимость использования игрового метода на всех этапах обучения обосновано тем, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

в) соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Применение различных методов в программе, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-практические занятия, установочная теоретические лекции, индивидуальные и групповые тренировки, спортивные соревнования, турниры, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Как правило, 1/3 занятия отводится на изложение педагогом теоретических основ изучаемой темы, остальные 2/3 посвящены практическим работам. В ходе практических работ предусматривается анализ действий обучающихся, обсуждение оптимальной последовательности выполнения заданий, поиск наиболее эффективных способов решения поставленных задач.

1. Организационный момент;
2. Объяснение задания (*теоретические знания, получаемые на каждом занятии, помогают учащимся узнавать, обогащая запас общих знаний*);
3. Практическая часть занятия;
4. Подведение итогов;
5. Рефлексия.

Календарный план воспитательной работы

Разработан в соответствии с программой воспитания ГАУДО «Сириус. Кузбасс» с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации единого пространства воспитательной работы ГАУДО «Сириус. Кузбасс». В плане отражены основные направления воспитательной работы ГАУДО «Сириус. Кузбасс» в соответствии с Программой воспитания с учетом актуальных событий:

2024 год объявлен в России Годом семьи в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»;

2024 год Губернатор Кемеровской области Сергей Цивилев 2024 год объявил в Кузбассе годом молодежи и студентов.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Формат мероприятия
Модуль «Будущее России»			
1	День учителя	05.10.2024	Акция «Учителю с любовью»
2	День отца	20.10.2024	«Папин день календаря» литературная программа
3	День тренера	30.10.2024	Конкурс
4	День народного единства	04.11.2024	Мастер-класс по работе с информацией: источники контента, распознавание фейков (совместно с КМЦ)
5	День матери	24.11.2024	«Тёплые книги для любимых мам» книжный обзор
6	День добровольца (волонтера) в России	05.12.2024	Интерактивная игра «Я-волонтер» (совместно с АНО «Региональный

			центр развития добровольчества «БлагоДарю»)
7	Международный день художника	08.12.2024	Выставка работ участников профильных смен по живописи, изобразительному искусству
8	День Конституции Российской Федерации	12.12.2024	Квиз «История и символы России и Кузбасса»
9	День российской науки	08.02.2025	Математический квест
10	День воссоединения Крыма с Россией	18.03.2025	Акция «Крымская весна»
11	Всемирный день здоровья	07.04.2025	Беседа
12	День космонавтики	12.04.2025	Выставка «Наш Гагарин»
13	Всемирный день Земли	22.04.2025	Дискуссия: проблемы экологии, наши действия личные и глобальные.
14	Праздник Весны и Труда	01.05.2025	Мастер-класс «Цветы весны»
15	День Победы	09.05.2025	Акция «Георгиевская ленточка»
Модуль «Ключевые мероприятия»			
16	Мероприятия на знакомства, сплочение и командообразование	Октябрь	Игровой квест «В кругу друзей»
17	Родительское собрание	Ноябрь	
18	Награждение	Май	Подведение итогов и торжественное вручение наград отличившимся участникам.
Модуль «Воспитательная работа»			
19	«Фотоквест»	декабрь	Коллективное творческое дело
20	«Где логика?»	январь	Интеллектуальная игра
21	«Концерт талантов»	февраль	Коллективное творческое дело
22	Тематический огонек	март	Беседа
Модуль «Профилактика и безопасность»			
23	Инструктаж по правилам поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья детей	сентябрь	Беседа
24	Профилактическая беседа с детьми в рамках Инструктажа по правилам поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья детей	октябрь	Беседа
Модуль «Здоровый образ жизни»			
25	Физкультурно-спортивный праздник «Большой старт»	апрель	Коллективное творческое дело
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
26	Тематическое оформление территории и помещения	сентябрь	Коллективное творческое дело

2.7 Список литературы

Список литературы для детей

1. Озолин Н.Г - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г. – Текст : непосредственный.
2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. – Текст : непосредственный.

Список литературы для педагогов

1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России (Авт. — сост. С. В. Ерегина и др). — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с. . – Текст : непосредственный.
2. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2. – Текст : непосредственный.
3. Еригина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. – Текст : непосредственный.
5. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научное издание, 2019 – 154 с. – Текст : непосредственный.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с. – Текст : непосредственный.
8. . Озолин Н.Г - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г. – Текст : непосредственный.
9. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 — 218 с. – Текст : непосредственный.