

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»**

Программа рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждена:  
Приказ № 117 от 31.08.2022 г.

**02-16**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Шахов Камил Сулейманович –  
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	14
Учебный план занятий_объединения первого года обучения (СОГ).....	15
Учебный план занятий_объединения второго года обучения (СОГ).....	17
Учебный план занятий_объединения третьего года обучения (СОГ).....	18
Учебный план занятий_объединения четвертого года обучения (СОГ).....	19
Содержание программы_первого года обучения (СОГ).....	21
Содержание программы_второго года обучения (СОГ).....	23
Содержание программы_третьего года обучения (СОГ).....	26
Содержание программы_четвертого года обучения (СОГ).....	28
Методическое и информационное обеспечение программы.....	32
Рабочая программа воспитания.....	35
Календарный план воспитательной работы.....	38
Список использованной литературы.....	41

## Пояснительная записка.

**Дзюдó** («Мягкий путь» или «Путь мягкости») в России также часто используется название «Путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан («Дом изучения Пути») в 1882 году.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, ред. «Просвещение», 1986 г. В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения. Так же изменен срок реализации программы, данная программа рассчитана на 4 года обучения. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа рассчитана на 4 года обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся (мальчиков и девочек) в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях, турнирах. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

## Календарный учебный график.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 июня	42	252	6	3 раза по 2 академических часа

Реализация данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по

физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
6. Основы техники и тактики борьбы.
7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.
8. Правила соревнований, их организация и проведение.
9. Оборудование и инвентарь.
10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.
11. Общая физическая подготовка.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.
14. Участие в соревнованиях.
15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.

Все указанные выше разделы представлены на каждом году обучения. Следует отметить, что на каждом году обучения изменяется распределение нагрузки (часов) по разделам, в сторону увеличения доли практических тренировочных занятий.

### **Актуальность и новизна программы.**

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, педагогического и врачебного контроля.

### **Цели и задачи.**

Целью программы - создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной борьбы «Дзюдо».

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивной борьбы «Дзюдо».

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо обучающиеся должны освоить технику и тактику спортивной борьбы, технику выполнения бросков в стойке, технику борьбы лежа, правила проведения соревнований, теоретические знания об истории спорта и дзюдо, об основах физиологии, гигиены и техники безопасности; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **Критерии оценки результативности реализации программы.**

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;
- Подтягивание из виса на перекладине.

Упражнения	8-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	14	16	20
Прыжок в длину с места толчком двух ног	140	165	175	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	25	30	35	40
Подтягивание из виса на перекладине	3	4	6	10

### **Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 16 вопросов – для детей в возрасте 14-17 лет; на 14 вопросов – для детей в возрасте 10-13 лет; на 12 вопросов – для детей в возрасте 8-9 лет.

### **Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:**

1. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИШОН»?  
А. 25 сек.  
Б. 20 сек.  
В. 30 сек.

2. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?
- А.10 сек.
  - Б.15 сек.
  - В.20 сек.
3. Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.
- А. Да
  - Б. Нет
  - В. На усмотрение рефери
4. Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери « \_\_\_\_\_ ».
- А. «МАТЭ»
  - Б. «ХАДЖИМЭ»
  - В. «СОРО-МАДЭ»
5. Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?
- А."МАТЭ"
  - Б."ЁШИ"
  - В."СОНО-МАМА"
6. На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?
- А. Коленные.
  - Б. Пальцев рук, ног.
  - В. Локтевые.
7. Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?
- А. Да.
  - Б. Да, если не заметно рефери.
  - В. Запрещено.
8. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?
- А. Жёлтый.
  - Б. Белый.
  - В. Оранжевый.
9. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?
- А) Коричневый.
  - Б) Оранжевый.
  - В) Зелёный.
  - Г) Синий.
10. В переводе с японского «дзюдо» – это:
- А) гибкий путь;
  - Б) трудная дорога;
  - В) пешая тропинка.
11. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:
- А) шаровары и безрукавка;

- Б) кимоно;  
В) шорты и топ.
12. **Высшая оценка в дзюдо, означающая досрочную чистую победу, называется:**  
А) кул;  
Б) иппон;  
В) браво.
13. **Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:**  
А) красный бант;  
Б) черный пояс;  
В) желтый галстук.
14. **Создателем дзюдо был:**  
А) японский педагог Дзигоро Кано;  
Б) французский винодел Жерар Депардьё;  
В) арабский шейх Мохаммед Рашид Аль Мактум
15. **Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:**  
А) помост;  
Б) ковер;  
В) татами.
16. **Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?**  
А. В дзюдо запрещены подножки и подсечки  
Б. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим  
В. разнообразием разрешённых технических действий  
Г. В дзюдо не используются удушающие приемы
17. **В какой стране было создано Дзюдо?**  
А. Китай  
Б. Япония  
В. Вьетнам
18. **В конце какого века было создано дзюдо?**  
А. 17 в.  
Б. 18 в.  
В. 19 в.
19. **Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:**  
А) самбо;  
Б) дзюдо;  
В) и дзюдо, и самбо.
20. **Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:**  
А) самбо;  
Б) дзюдо;  
В) и дзюдо, и самбо.

По окончании каждого года обучения обучающиеся сдают зачет на присвоение пояса.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся для присвоения пояса.**

Год обучения	Пояс	Должен знать и уметь
1 год обучения	Желтый	<p><b>Борьба лежа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.</li> <li>- Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, перегибание локтя через плечо от удержания со стороны плеча, перегибание локтя захватом руки между ногами.</li> <li>- Перевороты и уходы с удержанием.</li> </ul> <p><b>Броски в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота;</li> <li>- передняя подсечка в колено (скручиванием) с захватом рукава и одноименного отворота;</li> <li>- передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота; - бросок через бедро с захватом рукава и туловища;</li> <li>- отхват с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота; - задняя подножка (наклоном) с захватом рукава и разноименного отворота;</li> <li>- передняя подножка с захватом руки и разноименного отворота; - передняя подножка с захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- бросок через спину с захватом руки через плечо.</li> </ul> <p><b>Тактика спортивной борьбы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов;</li> <li>- тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов;</li> <li>- тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем;</li> <li>- тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.</li> </ul>
2 год обучения	Оранжевый	<p><b>Борьба лежа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с</li> </ul>



		<p>захватом пояса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.</li> <li>- Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.</li> <li>- Перевороты и уходы с удержанием.</li> </ul> <p><b>Броски в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через бедро с захватом руки и шеи;</li> <li>- бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота;</li> <li>- боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье); - подхват с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- задняя подножка с захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через спину с захватом одноименных отворотов; зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через спину с захватом одноименных отворотов; - зацеп снаружи с падением с захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- передняя подножка с захватом одноименных отворотов; - - бросок через спину.</li> </ul> <p><b>Тактика захватов и передвижений.</b></p> <p>Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.</p> <p>Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.</p> <p>Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.</p> <p><b>Учебно-тренировочные схватки:</b></p> <p>для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в различных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с</p>
--	--	--

		<p>ведением поединка только в стойке при стремлении партнера в борьбе лежа, и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью – не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.</p> <p><b>Тренировочные схватки:</b> для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.</p>
<p><b>3 год обучения</b></p>	<p><b>Зеленый</b></p>	<p><b>Обучающийся должен иметь 8 побед над соперником на соревнованиях разных уровней, знать и уметь:</b></p> <p><b>Борьба лежа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание. Сбоку захватом руки; с захватом из-под руки; с захватом своего бедра; обратное удержание сбоку; поперек с захватом шеи и пояса на спине; с захватом дальнего бедра из-под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки.</li> <li>- Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро; захватом руки между ног, через бедро с помощью другого бедра; захватом предплечья под плечо, через предплечья; захватом руки между ног стоящего на четвереньках. Узел поперек предплечья вверх; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть, забегая вокруг головы.</li> <li>- Удушающие приемы: Верхом, скрещивая руки, снизу с захватом одноименных отворотов, снизу кистями; верхом скрещивая руки бедрами ладоней; спереди, скрещивая руки; отворотом сбоку при помощи ноги; плечом и предплечьем сзади с упором в затылок; предплечьем сзади, при помощи ноги сверху.</li> <li>- Перевороты и уход с удержаний.</li> </ul> <p><b>Броски в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подхват изнутри захватом руки и разноименного отворота, захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- передняя подсечка под оставленную ногу (в темп шагов) захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через голову захватом руки и разноименного отворота; захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- бросок поворотом («мельница») захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри, захватом разноименного отворота и одноименного бедра изнутри;</li> <li>- бросок через голову упором в бедро, захватом пояса спереди, с упором голенью, захватом разноименных отворотов;</li> <li>- задняя подножка с падением, захватом руки и разноименного отворота;</li> <li>- бросок через спину захватом руки под плечо;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подхват захватом руки и пояса сзади;</li> <li>- бросок через спину с падением и захватом руки под плечом;</li> <li>- выведение из равновесия рывком с захватом рукава и разноименного отворота;</li> <li>- зацеп стопой захватом руки и пояса сзади, руки и разноименного отворота;</li> <li>- подсечка под пятку п захватом руки и пояса сзади, рукава и шеи;</li> <li>- боковая подсечка захватом руки снизу;</li> <li>- двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота;</li> <li>- выведение из равновесия толчком с обхватом туловища;</li> <li>- бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища.</li> <li>- передняя подножка с колена</li> </ul> <p><b>Тактика спортивной борьбы:</b></p> <p><b>Разработка тактического плана на схватки:</b> сбор информации о физической, технической, тактической, психологической подготовленности соперника; сопоставление возможностей своих и соперника; выбор средств и методов поединка с конкретным противником.</p> <p><b>Тактика передвижения.</b> Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника.</p> <p><b>Тактика проведения приема.</b> Особенности проведения приемов с непосредственным воздействием на противника – с толчком, рывком, тягой, заведением, проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием, использование благоприятных ситуаций, возникающих в схватке при защите, при атакующих (контратакующих) действиях противника, в результате ошибок противника.</p> <p><b>Инструкторско-судейская практика.</b> Овладение методикой обучения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведении подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).</p>
<p><b>4 год обучения</b></p>	<p><b>Синий</b></p>	<p><b>Обучающийся должен иметь 10 побед над соперником на соревнованиях разных уровней, знать и уметь:</b></p> <p><b>Борьба лежа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержания. Верхом захватом рук, руки и шеи, руки и пояса, без захвата рук, с захватом ног снаружи, обратным захватом шеи и захватом туловища. Со стороны головы захватом пояса, руки и шеи, руки и пояса, двух рук, обратное</li> </ul>

		<p>удержание с захватом рук, руки и шеи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Болевые приемы. Лежа на спине: рычаг локтя при помощи ноги сверху; скрещивая руки (от удержания верхом); рычаг внутрь; через бедро, зажимая руку бедрами; рычаг локтя захватом предплечья под плечо; через предплечье, захватывая разноименной рукой (от удержания поперек); захватом руки между ног лежащему на животе; при помощи ноги сверху, сбивая из стойки, рычаг локтя внутрь при помощи туловища сверху. Узел поперек: ногой снизу; предплечьем вниз со стороны головы; лежащему на животе; предплечьем вниз от удержания верхом.</li> <li>- Удушающие приемы: снизу с помощью ног; из стойки с помощью ног; с захватом отворота и ноги, кувырком при помощи ног. <i>Способы разъединения сцепленных рук</i>: подводя две руки; подводя руку и накладывая другую сверху; узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху; с упором ногой в дальнее плечо; подтягивая локоть дальней руки.</li> <li>- Уходы от удержаний. Сбоку - садясь; отжимая голову ногой; перетаскивая через себя; выкручиваясь; зацепом ноги. Поперек – перебрасывая соперника через себя, захватом шеи и упором предплечья в живот, выкручиваясь. Верхом – сбрасыванием соперника через мост, сковывая ему руки, сбрасыванием соперника через голову при помощи подведения рук под его ноги. Со стороны головы – вращением в сторону, захватывая пояс соперника; вращением в сторону, захватывая руки; отжиманием головы; выкручиваясь с помощью выведения рук в сторону поворота.</li> <li>- Уходы от удушений. Предплечьем сзади – захватить соперника за отворот и, перекатываясь на бок, развернуться к нему грудью. Плечом и предплечьем сзади – захватить локоть соперника, сделать кувырок вперед. Воротом сзади, приподнимая руку – развернуться грудью к атакующему. Петлей сзади - просунуть фаланги пальцев между отворотом и шейей.</li> <li>- Перевороты.</li> <li>- Уходы от болевых приемов.</li> </ul> <p><b>Борьба в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задний подхват под обе ноги захватом руки и разноименного отворота; захватом разноименного рукава и пояса спереди;</li> <li>- передняя подножка с падением, с захватом руки и разноименного отворота, с захватом разноименного рукава и пояса спереди;</li> <li>- боковая подножка с захватом руки и разноименного отворота, с захватом руки двумя руками (правой – изнутри за плечо, левой – снаружи за предплечье);</li> <li>- бросок прогибом (через грудь) с падением, захватом пояса сзади и разноименного отворота, пояса сзади и разноименного рукава;</li> <li>- боковая подсечка с падением под разноименную ногу;</li> </ul>
--	--	---

		<p>захватом руки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передняя подсечка (прогибом) с захватом руки и пояса спереди;</li> <li>- бросок через голову с захватом отворота и шеи, с захватом руки двумя руками (правой – изнутри за плечо, левой – снаружи за предплечье);</li> <li>- задняя подножка разгибанием, с захватом руки и ворота сзади под одноименной рукой;</li> <li>- «мельница» с захватом пояса, с захватом пояса сзади; с захватом руки двумя руками;</li> <li>- «ножницы» с захватом одноименного рукава и пояса, разноименного рукава и пояса спереди, разноименного рукава и пояса сзади;</li> <li>- зацеп стопой с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки;</li> <li>- зацеп изнутри (под разноименную и одноименную ногу) с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки;</li> <li>- зацеп снаружи с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки.</li> <li>- «мельница» с коленей.</li> </ul> <p><b>Тактика спортивной борьбы:</b></p> <p><b>Разработка тактического плана на соревнование:</b> сбор информации об особенностях предстоящего соревнования, составе участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: тактика подавления; тактика выжидания, маневрирования, тактика маскировки.</p> <p><b>Тактика ведения схватки:</b> наступательная, контратакующая и оборонительная тактика, тактика борьбы по краю ковра, тактика силового воздействия, ведение схватки в различные периоды – в начале, середине, конце, при выигрыше, при проигрыше, предугадывание вероятных действий противника.</p> <p><b>Инструкторско-судейская практика.</b> Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков в качестве судьи при участниках, технического секретаря, судьи-комментатора, руководителя ковра, главного секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований по сдаче нормативов специальной физической подготовке, квалификационных соревнований.</p>
--	--	--

По результатам сдачи контрольных нормативов и анализа уровня овладения техникой и тактикой борьбы дзюдо педагог делает вывод об освоении обучающимися программного материала.

#### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

1. Спортивный зал - 1 шт.
2. Маты – 24 шт.
3. Киманно - 15 шт.
4. Мячи набивные - 4 шт.
5. Скакалка - 10 шт.
6. Обручи - 10 шт.
7. Гантели 3 кг. – 3 шт.
8. Гантели 5 кг. – 3 шт.
9. Фишки – 24 шт.
10. Скамейки – 4 шт.
11. Штанга - 1 шт.

#### Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов				Формы аттестации и контроля
		1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния	4 год обуче ния	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	1	1	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	1	1	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	1	1	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	1	1	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	1	1	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	2	1	1	1	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	4	4	Наблюдение

8	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	1	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	1	1	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	42	48	48	46	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	58	52	52	50	Учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	118	120	120	124	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	15	15	15	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	4	4	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	-

**Учебный план занятий  
объединения первого года обучения (СОГ).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практик	

				а	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	-	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	2	2	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	-	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	-	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	42	-	42	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	58	-	58	Учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	118	-	118	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий),



					учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	-	15	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>15</b>	<b>237</b>	<b>-</b>

**Учебный план занятий  
объединения второго года обучения (СОГ).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	-	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	-	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая	52	-	52	Учебные схватки

	подготовка.				(Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	120	-	120	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	-	15	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>13</b>	<b>239</b>	<b>-</b>

**Учебный план занятий  
объединения третьего года обучения (СОГ).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	-	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	-	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование.

					Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	Учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	120	-	120	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	-	15	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>13</b>	<b>239</b>	<b>-</b>

**Учебный план занятий  
объединения четвертого года обучения (СОГ).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	-	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-	Устный опрос

5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	-	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	46	-	46	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	Учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	124	-	124	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	-	15	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>13</b>	<b>239</b>	<b>-</b>

## **Содержание программы первого года обучения (СОГ)**

### **Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

### **Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.**

Теория: Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Зарождение спортивной борьбе в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители – И. Поддубный, И. Заикин, Н. Вахтуров, Г. Гаккеншмидт, И. Шемякин и др. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

### **Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

### **Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

### **Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

### **Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.**

Теория: Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы – в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы – в партере.

Понятие о тактике спортивной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

### **Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Теория: Моральный облик российского спортсмена. Принципы морального кодекса спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Проведение бесед о нравственности, товариществе и здоровом образе жизни.

### **Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Теория: Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

### **Раздел 9. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы (гимнастические маты), его размеры и эксплуатация. Уход за ковром или матами. Спортивная обувь и одежда борца, уход за ними.

### **Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.**

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.

### **Раздел 11. Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибания и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

### **Раздел 12. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитии силы, выносливости, гибкости. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине занятия.

### **Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.**

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.
- Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, перегибание локтя через плечо от удержания со стороны плеча, перегибание локтя захватом руки между ногами.
- Перевороты: из борьбы классической, вольной к самбо.

Броски в стойке:

- Боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота.
- Передняя подсечка в колено(скручивание) с захватом рукава и одноименного отворота.
- Передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота.
- Бросок через бедро с захватом рукава и туловища.
- Отхват с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади.
- Зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота.
- Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.
- Задняя подножка (наклоном) с захватом рукава и разноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок рывком за пятку с захватом пояса сзади.
- Передняя подножка с захватом руки и пояса сзади.
- Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Тактика спортивной борьбы.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Тактика передвижения: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

*Простейшие формы борьбы:* находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту, выталкивание из круга.

*В стойке:* находясь в обоюдном захвате – перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вынесение из круга, выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия, толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера: выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

*В партере:* борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу, стоя на четвереньках разноименным(одноименным) боком друг к другу, лежа голова к голове, разноименным(одноименным) боком друг к другу, один на животе, другой на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны головы спиной к партнеру, на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голени.

*Учебные схватки:* для отработки техники захватом, передвижений, выполнения приемов, защит и контрприемов.

#### **Раздел 14. Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

#### **Раздел 15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

### **Содержание программы второго года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

#### **Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.**

Теория: Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938 гг.).

#### **Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная

система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

#### **Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Теория: Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

#### **Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Теория: Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля борца. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

#### **Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.**

Теория: Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Основные средства тактики (техники, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

#### **Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Теория: Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

#### **Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

#### **Раздел 9. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца.

#### **Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.**

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.



## **Раздел 11. Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

## **Раздел 12. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитии силы, выносливости, гибкости.

## **Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.**

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.
- Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.
- Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.
- Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке:

- Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
- Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок через бедро с захватом руки и шеи.
- Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.
- Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье).
- Подхват с захватом руки и разноименного отворота.
- Задняя подножка с захватом руки и пояса сзади.
- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб и пояса сзади.
- Бросок захватом ноги и туловища.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.
- Зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
- Бросок через спину с захватом одноименных отворотов.
- Зацеп снаружи с падением с захватом руки и разноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Тактика спортивной борьбы.

- Тактика захватов и передвижений. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

- Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа, и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью – не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением партнера: с форой, со сменой партнера и др.

- Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

#### **Раздел 14. Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

#### **Раздел 15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

### **Содержание программы третьего года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

#### **Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.**

Теория: Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938 г.).

#### **Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Теория: Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### **Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борца и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

#### **Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке борца. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа (поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания).

#### **Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.**

Теория: Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биохимический анализ основных групп приемов спортивной борьбы. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, психологической подготовленности спортсмена.

#### **Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Теория: Нравственное воспитание спортсменов. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.).

Создание работоспособности коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств спортсмена.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

#### **Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Теория: Состав судейской коллегии и обязанности и ее членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

#### **Раздел 9. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы. Зал (размер, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям.

#### **Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.**

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.

#### **Раздел 11. Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

#### **Раздел 12. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитии силы, выносливости, гибкости.

#### **Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.**

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержание. Сбоку захватом руки; с захватом из-под руки; с захватом своего бедра; обратное удержание сбоку; поперек с захватом шеи и пояса на спине; с захватом дальнего бедра из-под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки.

- Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро; захватом руки между ног, через бедро с помощью другого бедра; захватом предплечья под плечо, через предплечья; захватом руки между ног стоящего на четвереньках. Узел поперек предплечья вверх; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть, забегая вокруг головы.

- Удушающие приемы: Верхом, скрещивая руки, снизу с захватом одноименных отворотов, снизу кистями; верхом скрещивая руки бедрами ладоней; спереди, скрещивая руки; отворотом сбоку при помощи ноги; плечом и предплечьем сзади с упором в затылок; предплечьем сзади, при помощи ноги сверху.

- Перевороты и уход с удержаний.

Броски в стойке:

- подхват изнутри захватом руки и разноименного отворота, захватом руки и пояса сзади;
- передняя подсечка под оставленную ногу (в темп шагов) захватом руки и разноименного отворота;
- бросок через голову захватом руки и разноименного отворота; захватом руки и пояса сзади;

- бросок поворотом («мельница») захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри, захватом разноименного отворота и одноименного бедра изнутри;
- бросок через голову упором в бедро, захватом пояса спереди, с упором голенью, захватом разноименных отворотов;
- задняя подножка с падением, захватом руки и разноименного отворота;
- бросок через спину захватом руки под плечо;
- подхват захватом руки и пояса сзади;
- бросок через спину с падением и захватом руки под плечом;
- выведение из равновесия рывком с захватом рукава и разноименного отворота;
- зацеп стопой захватом руки и пояса сзади, руки и разноименного отворота;
- подсечка под пятку п захватом руки и пояса сзади, рукава и шеи;
- боковая подсечка захватом руки снизу;
- двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота;
- выведение из равновесия толчком с обхватом туловища;
- бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища.
- передняя подножка с колена

#### Тактика спортивной борьбы.

Разработка тактического плана на схватки: сбор информации о физической, технической, тактической, психологической подготовленности соперника; сопоставление возможностей своих и соперника; выбор средств и методов поединка с конкретным противником.

Тактика передвижения. Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника.

Тактика проведения приема. Особенности проведения приемов с непосредственным воздействием на противника – с толчком, рывком, тягой, заведением, проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием, использование благоприятных ситуаций, возникающих в схватке при защите, при атакующих (контратакующих) действиях противника, в результате ошибок противника.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий: способы, благодаря которым атакующий добивается необходимой ему защитной реакции противника: угроза, сковывание, выведение из равновесия; способ, обеспечивающий выгодную для атакующего борца активную реакцию со стороны противника – вызов; способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия атакующего борца, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Инструкторско-судейская практика. Овладение методикой обучения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведении подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

#### **Раздел 14. Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

#### **Раздел 15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

### **Содержание программы четвертого года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Теория: Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

## **Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.**

Теория: Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938 гг.).

## **Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Теория: Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

## **Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Теория: Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсмена. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной бане, с помощью медикаментозных средств. Питание борца в период снижения веса.

## **Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Теория: Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерения частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсменов тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже. Массаж при спортивных травмах.

## **Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.**

Теория: Пути построения сложных технико-тактических действий. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся коронным приемом. Тактика участия в соревнованиях. Тактика ведения борьбы в различных условиях (в разных положениях – стойка, партер, на краю ковра, в зоне пассивности и т.д.). Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.п.

## **Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Теория: Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

## **Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Теория: Анализ отдельных пунктов и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия.

## **Раздел 9. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Выполнение упражнений с гимнастической скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

## **Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.**

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.

## **Раздел 11. Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

## **Раздел 12. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитии силы, выносливости, гибкости.

## **Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.**

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержания. Верхом захватом рук, руки и шеи, руки и пояса, без захвата рук, с захватом ног снаружи, обратным захватом шеи и захватом туловища. Со стороны головы захватом пояса, руки и шеи, руки и пояса, двух рук, обратное удержание с захватом рук, руки и шеи.

- Болевые приемы. Лежа на спине: рычаг локтя при помощи ноги сверху; скрещивая руки (от удержания верхом); рычаг внутрь; через бедро, зажимая руку бедрами; рычаг локтя захватом предплечья под плечо; через предплечье, захватывая разноименной рукой (от удержания поперек); захватом руки между ног лежащему на животе; при помощи ноги сверху, сбивая из стойки, рычаг локтя внутрь при помощи туловища сверху. Узел поперек: ногой снизу; предплечьем вниз со стороны головы; лежащему на животе; предплечьем вниз от удержания верхом.

- Удушающие приемы: снизу с помощью ног; из стойки с помощью ног; с захватом отворота и ноги, кувырком при помощи ног. Способы разъединения сцепленных рук: подводя две руки; подводя руку и накладывая другую сверху; узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху; с упором ногой в дальнее плечо; подтягивая локоть дальней руки.

- Уходы от удержаний. Сбоку - садясь; отжимая голову ногой; перетаскивая через себя; выкручиваясь; зацепом ноги. Поперек – перебрасывая соперника через себя, захватом шеи и упором предплечья в живот, выкручиваясь. Верхом – сбрасыванием соперника через мост, сковывая ему руки, сбрасыванием соперника через голову при помощи подведения рук под его ноги. Со стороны головы – вращением в сторону, захватывая пояс соперника; вращением в сторону, захватывая руки; отжиманием головы; выкручиваясь с помощью выведения рук в сторону поворота.

- Уходы от удушений. Предплечьем сзади – захватить соперника за отворот и, перекатываясь на бок, развернуться к нему грудью. Плечом и предплечьем сзади – захватить локоть соперника, сделать кувырок вперед. Воротом сзади, приподнимая руку – развернуться грудью к атакующему. Петлей сзади - просунуть фаланги пальцев между отворотом и шейей.

- Перевороты.

- Уходы от болевых приемов.

Борьба в стойке:

- задний подхват под обе ноги захватом руки и разноименного отворота; захватом разноименного рукава и пояса спереди;
- передняя подножка с падением, с захватом руки и разноименного отворота, с захватом разноименного рукава и пояса спереди;
- боковая подножка с захватом руки и разноименного отворота, с захватом руки двумя руками (правой – изнутри за плечо, левой – снаружи за предплечье);
- бросок прогибом (через грудь) с падением, захватом пояса сзади и разноименного отворота, пояса сзади и разноименного рукава;

- боковая подсечка с падением под разноименную ногу; захватом руки;
- передняя подсечка (прогибом) с захватом руки и пояса спереди;
- бросок через голову с захватом отворота и шеи, с захватом руки двумя руками (правой – изнутри за плечо, левой – снаружи за предплечье);
- задняя подножка разгибанием, с захватом руки и ворота сзади под одноименной рукой;
- «мельница» с захватом пояса, с захватом пояса сзади; с захватом руки двумя руками;
- «ножницы» с захватом одноименного рукава и пояса, разноименного рукава и пояса спереди, разноименного рукава и пояса сзади;
- зацеп стопой с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки;
- зацеп изнутри (под разноименную и одноименную ногу) с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки;
- зацеп снаружи с захватом руки двумя руками, рук снизу, скрещивая захваченные руки.
- «мельница» с коленей.

#### Тактика спортивной борьбы.

Разработка тактического плана на соревнование: сбор информации об особенностях предстоящего соревнования, составе участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: тактика подавления; тактика выжидания, маневрирования, тактика маскировки.

Тактика ведения схватки: наступательная, контратакующая и оборонительная тактика, тактика борьбы по краю ковра, тактика силового воздействия, ведение схватки в различные периоды – в начале, середине, конце, при выигрыше, при проигрыше, предугадывание вероятных действий противника.

Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков в качестве судьи при участниках, технического секретаря, судьи-комментатора, руководителя ковра, главного секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований по сдаче нормативов специальной физической подготовке, квалификационных соревнований.

#### **Раздел 14. Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

#### **Раздел 15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

## Методическое и информационное обеспечение программы.

### Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, и закреплять пройденный ранее, но большое внимание уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности..

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

### Основные средства тренировки.

#### **Строевые упражнения.**

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

#### **Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.**

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

**Ходьба** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

**Бег** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки** в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

**Переползания** на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

#### **Комплексы утренней гигиенической гимнастики.**

**Упражнения с предметами:** скакалками, набивными мячами, гантелями, штангой и другими отягощениями.



**Акробатические упражнения:** кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

**Метания** набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

#### **Спортивные игры.**

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

#### **Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.**

**Страховка и самоконтроль при падениях:** падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на  $270^{\circ}$  из упора лежа.

**Упражнения на мосту:** в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим упражнение.

**Имитационные упражнения** с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

**Парные упражнения:** кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднятие партнера на разных исходных положениях захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

#### **Подвижные игры с элементами единоборств.**

1. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.

2. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них.

Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них.

3. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.

4. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.

5. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах.

б. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

**Упражнения на расслабление:** из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

**Исходные положения:** в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

**Стойки:** левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

**Дистанции:** ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

**Передвижения:** вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

**Повороты:** налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на  $180^{\circ}$ ).

**Подготовка к броскам:** выведением из равновесия назад, влево-назад, влево – в сторону, вправо-назад.

**Положения борьбы лежа:** в стойке на одном колене; выседы вправо. Влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном суставе, движения на мосту, лежа на спине переворотом сгибанием ног в тазобедренном суставе.

**Взаиморасположения борцов при проведении приемов стойки:** атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках. Взаиморасположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

### **Рекомендации по набору обучающихся и комплектованию учебных групп.**

В объединения спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой - 8 лет. Обучающиеся по данной программе занимаются на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Рекомендуемая наполняемость объединения – до 25 человек.

Прием обучающихся в объединение производится до сентября, занятия начинаются с 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

## Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» определяет содержание и организацию воспитательной работы в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8 направлениям:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
1.	Гражданское воспитание	• мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие культуры межнационального общения;</li> <li>• формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;</li> <li>• воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>• развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</li> <li>• развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>• формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>• мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.</li> </ul>
2.	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;</li> <li>• формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</li> <li>• развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;</li> </ul>
3.	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>• формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;</li> <li>• развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;</li> <li>• содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;</li> <li>• оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.</li> </ul>
4.	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>• приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым</li> </ul>

		<p>произведениям искусства и литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;</li> <li>• приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;</li> </ul>
5.	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;</li> <li>• повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.</li> </ul>
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>• формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</li> <li>• развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</li> <li>• использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;</li> </ul>
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;</li> <li>• формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;</li> <li>• развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;</li> <li>• содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</li> </ul>
8.	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</li> <li>• воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.</li> </ul>

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь			
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+										+		
		развитие культуры межнационального общения;		+											+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+										
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+									
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;						+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;							+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;									+				
мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.											+				
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+					+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+						+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;				+						+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и					+						+		

3.	Духовное и нравственное воспитание	памятникам Отечества;											
		развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+					
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+						+			
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+	
	оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.						+					+	
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+					+				+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+					+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;				+					+		
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;					+					+	
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+			+			+		
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.			+		+				+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+					+				+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;			+					+			+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;				+					+		
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;					+					+	
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+					+				+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и				+					+		+

		творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;										
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
<b>8.</b>	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+



### **Список использованной литературы.**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.