


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
пгт.Килемары



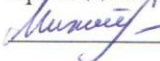
«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБОУ ДО
«Килемарский Центр по развитию
физкультуры и спорта»

 Г.Р.Иванова
« 30 » 08 20 17 г.
Протокол педагогического Совета
№ 4 от « 30 » 08 2017 г.

Спортивно-тренировочная программа подготовки дзюдоистов на этапе начальной подготовки

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Программу составил тренер-
преподаватель по дзюдо:

 Н.Е.Михайлов

пгт.Килемары
2017 год

Программа составлена на основе типовой программы по дзюдо, утвержденной комитетом по физической культуре и спорту РФ.

Данная программа **спортивной направленности**.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в соответствии с Федеральным законом "Об образовании" в РФ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 г., Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта».

Цель образовательной программы: воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

Задачи программы:

- осуществление подготовки спортсменов для пополнения сборных команд республики, района,
- морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине,
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для школьников,
- повышение уровня общей и специальной подготовленности и тренированности школьников,
- восстановление уровня здоровья,
- организация активного отдыха учащихся,
- обучение борьбе дзюдо,
- привитие учащимся стойкого интереса к дзюдо.
-

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы: 10-14 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 3 года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы,
- просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.
-

Ожидаемые результаты и способы их проверки

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий.

1 год обучения

Зачетные требования (ожидаемый результат)

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет	11 лет		
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 метров	5.2	5.8	5.1	5.7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учета времени)	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

Техническая подготовка.

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.

Тактическая подготовка.

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

Психологическая подготовка.

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

Участие в соревнованиях в течении одного года.

Внутришкольные командные соревнования

1

Городские командные соревнования

1

2 год обучения

Зачетные требования (ожидаемый результат)

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст			
	12 лет	13 лет		
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров	9.2	10.0	9.1	9.9
Прыжок в длину	380	340	390	350
Прыжок в высоту	110	100	115	105
Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	6	5	8	7

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя на коленях. Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов.

Техническая подготовка.

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Самостраховка.

Психологическая подготовка.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Тактическая подготовка.

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течении одного года

Внутришкольное командное соревнование 1

Городское командное соревнование 1

Областное командное соревнование 1

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

3 год обучения

Зачетные требования (ожидаемый результат)

	Виды упражнений	хорошо	удовлетвор.
1	Бег 60 метров	8.4	9.2
2	Кросс 500 метров	1.30	1.45
3	Кросс 1000 метров	без учета времени	
4	Прыжок в длину	450	390
5	Прыжок в высоту	130	120
6	Метание теннисного мяча	46	38
7	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг. собственный вес свыше 70 кг.	65	55
		75	65

Техническая подготовка.

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

Тактическая подготовка.

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течении года:

- внутри школьные соревнования 1

- городские соревнования 1

- областные соревнования 1

- республиканские соревнования 1.

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

Инструкторско-судейская подготовка.

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

Психологическая подготовка.

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

	Содержание	1 год	2 год	3 год
	<i>Теоретический материал</i>			
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-
4	Гигиенические знания и навыки	1	1	2
5	Морально-волевой облик спортсмена	1	1	1
6	Правила соревнований	1	1	1
7	Оборудование и инвентарь	1	1	-
8	Основы техники и тактики дзюдо	1	1	2
9	Врачебный контроль	-	-	2
10	Основы методики обучения и тренировки	-	-	2
11	Психологическая подготовка	-	-	1
	итого	8	8	12
	<i>Практический материал</i>			
1	Общая подготовка	60	60	80
2	Специальная подготовка: техника дзюдо	40	40	70
	тактика дзюдо	26	26	40
3	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4
3	Зачетные требования	6	6	4
	итого	132	132	198
	всего	140	140	210

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год обучения

1 Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

4 Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5 Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

6 Правила соревнований.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

7 Оборудование и инвентарь.

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Общая физическая подготовка.

1 Основные строевые упражнения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

2 Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

3 Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4 Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ногой через палку. Подбрасывание и ловля палки.

5 Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

6 Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

7 Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

8 Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

9 Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

10 Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

11 Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

12 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13 Футбол.

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

14 Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

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

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов

-рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

-одноименного рукава и шеи

-разноименного рукава и шеи

-одноименного отворота и шеи

-разноименного отворота и шеи

-руки под плечо

-рукава и обратного разноименного отворота

-одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

-рывком вперед

-захватом за подколенный сгиб

-боковая подсечка

-подсечка в колено

-задняя подножка

-боковая подножка

-зацеп изнутри

Удержания:

-сбоку

-со стороны головы

-поперек

Переворачивания:

-захватом одежды из под плеча

-захватом руки из под плеча

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

2 год обучения

1 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

2 Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

4 Гигиенические знания.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

5 Морально-волевая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

6 Правила соревнований.

Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

7 Оборудование и инвентарь.

Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Общая физическая подготовка.

1 Строевые упражнения.

Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

2 Общеразвивающие упражнения.

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

3 Упражнения на формирование правильной осанки.

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

4 Лазание, перелазание.

Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

5 Упражнения на равновесие.

Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

6 Упражнения со скакалками.

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

7 Упражнения с гимнастической палкой.

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

8 Упражнения на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

9 Упражнения на гимнастической стенке.

Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

10 Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

11 Упражнения с отягощениями.

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

12 Упражнения с сопротивлением.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

13 Упражнения с грузом.

Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

14 Упражнения на укрепление моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

15 Упражнения на скорость.

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

16 Упражнения на выносливость.

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

17 Легкоатлетические упражнения.

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

18 Спортивные и подвижные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

1 *Броски*: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2 *Удержания*: со стороны плеча, верхом.

3 *Перевоорачивания*: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4 *Болевые*: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тактика дзюдо.

1 *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2 *Передвижения* – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3 *Проведение приема*. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4 *Ведение поединка*. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5 *Взаиморасположение* дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

3 год обучения

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

Основы техники и тактики борьбы.

Овладение техникой – одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Гимнастические упражнения.

На перекладине, брусках, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика.

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

Тактика дзюдо.

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и

реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Психологическая подготовка.

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

- использование помещений, материально-технической базы МБОУ ДОД «Килемарская детско-юношеская спортивная школа»
- использование помещений, материально-технической базы учебных заведений, с которыми заключены договора о сотрудничестве

МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

- использование форм и методик из опыта ДЮСШ, а также соответствующих профильных организаций

5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В.Н., Егзаиев А.В., Сиротин О.А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А.Г.* Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В. В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.-168 с.

18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 144 с.