

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТАК»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУ ДО СШОР «Спартак»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Павлова  
Приказ от « 29 » декабря 2023 г. № 58

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДЗЮДО**

Срок реализации программы: 5 лет и более

**Братск 2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ДЗЮДО .....	4
3.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ .....	6
3.1	Планируемые результаты .....	8
4.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	9
4.1	Наполняемость учебно-тренировочных групп и возраст зачисления .....	13
4.2	Теоретические основы физической культуры и спорта .....	13
5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	15
5.1	Примерный годовой учебный план .....	15
5.2	Примерный календарный учебно-тренировочный график первого года обучения.....	15
5.3	Примерный календарный учебно-тренировочный график второго года обучения.....	15
5.4	Примерный календарный учебно-тренировочный график третьего года обучения .....	16
5.5	Общая физическая подготовка .....	16
5.6	Специальная физическая подготовка .....	19
5.7	Технико-тактическая подготовка .....	22
5.8	Соревновательная подготовка .....	24
5.9	Психологическая подготовка .....	25
5.10	Медико-педагогический контроль .....	26
6.	АТТЕСТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	27
6.1	Контрольные испытания и нормативы .....	29
6.2	Критерии освоения технических и тактических действий .....	31
7.	ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	32
7.1	Организация учебно-тренировочного процесса .....	32
7.2	Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю .....	33
7.3	Кадровое обеспечение .....	33
7.4	Информационно-методическое обеспечение .....	33
8.	ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ .....	37
8.1	Рабочая программа воспитательной работы .....	37
9.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗВЕЯТИЯХ .....	41
10.	ПИМЕРНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ .....	42
11.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .....	42

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спартак» (далее – Программа) направлена на физическое воспитание личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте и разработана согласно:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

*Уровень программы - базовый*

*Актуальность программы* заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала обучающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней спортивной подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ДЗЮДО**

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев.

Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и 4 удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств, приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: *«Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер»*. На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- Соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- Овладение инициативой в поединке;
- Тщательное обдумывание, а затем решительное действие;
- Умение вовремя остановиться;
- Одержав победу, не заносись;
- Потерпев поражение, не сгибайся;
- Благодея, не теряй бдительности;
- Попад в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоят из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в официальных, всероссийских, международных соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

*Целесообразность программы* заключается в возможности для самовыражения самому обучающемуся. Это достигается путём использования таких методов и приёмов как: соревнования, анализ, сравнение, контроль, создание ситуаций успеха и т.д. Наряду с этим увеличивается самостоятельная работа учащихся при выполнении поставленных задач в дзюдо.

*Отличительные особенности программы.* В реализации данной программы участвуют обучающиеся дошкольного, начального, среднего и старшего школьного возраста. Для поддержания интереса к дзюдо в данном возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

*Адресат программы* дети и подростки в возрасте от 5 до 18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

*Объем программы:* Программа рассчитана на 46 учебных недель, 6 недель летне-оздоровительный период. Режим учебно-тренировочной работы в группах составляет 4-6 часов в неделю (181-276 часов в год).

*Форма обучения* очная.

*Основными формами занятий* являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях;
- проведение учебно-тренировочных мероприятий;

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 1-2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

*Цель программы* - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приёмам.

*Развивающие:*

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств, в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

*Выполнение задач поставленных программой предусматривает:*

- систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;
- выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по дзюдо;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

*Основопологающие принципы программы:*

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **3.1 Планируемые результаты**

- Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.);
- Рост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- Готовность к дальнейшей спортивной специализации.

*К концу обучения обучающиеся будут уметь:*

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо 5кю;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;
- уметь выполнять удержание и выход от него.

*Обучающиеся будут знать:*

- правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.

*Способы определения результативности.*

- Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.
- Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях.
- Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.
- Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

#### **4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Комплектование учебных групп, организация занятий, воспитательной и культурно-массовой работы с обучающимися осуществляется тренерским составом. В спортивно-оздоровительные группы обучения принимаются обучающиеся 5-18 - летнего возраста, перевод на следующий этап обучения происходит при условии выполнения нормативов по ОФП.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль, допущенные к занятиям врачом. Прием обучающихся производится в сентябре - октябре. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Период обучения, в соответствии с программой, рассчитан на 5 лет и более. Учебный процесс складывается из лекций, методических и практических занятий, учебных и контрольных соревнований,

сдачи контрольно - нормативных требований. В целях закаливания и оздоровления детского организма по данной программе занятия могут проводиться на воздухе. Занятия носят общефизическую направленность, двигательные качества, и затрагивают элементы специальной подготовки. Занятия проводятся в форме урока с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации обучающихся, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры («Все к своим флажкам», «Рыбаки и рыбки») и эстафеты.

В основной части занятия изучаются различные кувырки, страховки и само страховки, применяются упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера («Стенка на стенку», различные эстафеты, «Отбери мяч», «Третья точка» и др.). В заключительной части занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности («Совушка», «Паук и мухи»). Игры на внимание («Нос, пол, потолок», «Запрещенное движение»), различные виды ходьбы. В конце каждого занятия проводится его анализ, и даются домашние задания. В итоге сопоставления морфофункциональных особенностей физической и технической подготовленности юных борцов 5 - 7 лет с борцами более старших возрастных групп, можно утверждать о доступности для данного возраста таких упражнений и элементов борьбы дзюдо как: различные виды кувырков, стойка на голове и лопатках, забегания и перевороты на борцовском мосту, различные силовые упражнения, мост, шпагат, страховка и само страховка. Так же элементы борьбы: стойки, перемещения, захваты, выведения из равновесия, простейшие приемы. Общеразвивающие упражнения, различные игры и эстафеты. Динамика физического развития юных борцов и регулярные медицинские обследования убедительно свидетельствуют о том, что программа занятий борьбой с данным возрастом не препятствует увеличению показателей физического развития, веса, роста, окружности грудной клетки. Регулярные обследования данных показателей позволили увидеть их достоверное увеличение в соответствии со стандартными нормами обучающихся данного возраста.

Для СОГ обучения используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого обучающегося проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае. В конце каждого месяца необходимо проводить дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки. Это позволит тренеру-преподавателю регулировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от изменения данных показателей. Кроме этого обучающиеся должны систематически участвовать во внутренних соревнованиях, которые проводятся в данных группах в форме эстафет, игр «стенка на стенку», спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы. Обучающиеся в СОГ, начиная с 3 года обучения, допускаются на внутренние соревнования по борьбе дзюдо для обучающихся этой возрастной группы. Основными формами занятий с данными группами являются: групповые практические занятия; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в СОГ планируется как подготовительный период.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у обучающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;
- Средства подготовки юных дзюдоистов (обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта;
- Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годового цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по ОФП. Соревнования по ОФП проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним и отдельно от соревнований по технической подготовке.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованы; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

- Методы физической подготовки: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»), повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей

выносливости в подвижных играх, длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

- Методы обучения базисной технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания -порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам-преподавателям следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются дзюдо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер-преподаватель должен прослеживать динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом, конкретно - дзюдо.

#### 4.1 Наполняемость учебно-тренировочных групп и возраст зачисления

Таблица № 1

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
1 год	5-7	15-25	4	Выполнение контрольных нормативов 1 года обучения
2 год	8-10	15-25	4-6	Выполнение контрольных нормативов 2 года обучения
3 год	11-18	15-25	4-6	Выполнение контрольных нормативов 3 года обучения

#### 4.2 Теоретические основы физической культуры и спорта

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и

волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

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

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо в России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.

- Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо. Основные средства спортивной тренировки.

- Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

- Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.

- Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо.

## 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Примерный годовой учебный план

Таблица № 2

Содержание	1 год	2 год	3 год
	Недельная нагрузка в часах		
	4	6	6
	Максимальная продолжительность одного учебного занятия в часах		
	1,5	2	2
	Наполняемость групп (чел.)		
	15-25	15-25	10-20
Количество часов в год			
Теоретический материал	8	8-10	6-8
Практический материал:			
Общая физическая подготовка	70	70-133	58-116
Специально-физическая подготовка	-	-	58
Подвижные и спортивные игры	60	60	10
Гимнастика	20	20-30	20-30
Общая выносливость	-	0-15	0-20
Техническая подготовка	22	22	28
Контрольные испытания	4	4-6	4-6
Общее количество часов в год	184	184-276	184-276

### 5.2 Примерный календарный учебно-тренировочный график первого года обучения

Таблица № 3

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретический материал	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	8
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	8	7	8	8	8	-	-	-	70
Специально-физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подвижные и спортивные игры	7	7	7	6	6	6	7	7	7	-	-	-	60
Гимнастика	2	2	2	3	3	2	2	2	2	-	-	-	20
Общая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	-	2	3	3	3	4	3	3	1	-	-	-	22
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
<b>Всего за месяц</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	-	-	-	<b>184</b>
<b>Всего за год</b>	<b>184</b>												

### 5.3 Примерный календарный учебно-тренировочный график второго года обучения

Таблица № 4

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретический материал	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
Общая физическая подготовка	16	16	14	15	15	15	14	14	14	-	-	-	133
Специально-физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подвижные и спортивные	7	7	7	6	6	6	7	7	7	-	-	-	60

игры													
Гимнастика	3	3	3	3	4	3	4	4	3	-	-	-	30
Общая выносливость	-	1	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	15
Техническая подготовка	-	2	3	3	3	4	3	3	1	-	-	-	22
Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
<b>Всего за месяц</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>276</b>
<b>Всего за год</b>	<b>276</b>												

#### 5.4 Примерный календарный учебно-тренировочный график третьего года обучения

Таблица № 5

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретический материал	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	8
Общая физическая подготовка	12	13	13	13	14	13	13	13	12	-	-	-	116
Специально-физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	6	-	-	-	58
Подвижные и спортивные игры	1	2	2	2	1	1	-	-	1	-	-	-	10
Гимнастика	3	3	3	3	4	3	4	4	3	-	-	-	30
Общая выносливость	2	2	2	2	2	2	3	3	2	-	-	-	20
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	-	-	-	28
Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
<b>Всего за месяц</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>276</b>
<b>Всего за год</b>	<b>276</b>												

#### 5.5 Общая физическая подготовка

##### *1 год обучения*

##### *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 пересечённой местности. Бег 30 метров.

##### *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.

##### *Прикладные упражнения*

Поднимание и переноска партнёра вдвоём, переноска партнёра на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

##### *Упражнения с набивным мячом*

Стибание 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.

#### *Упражнения с отягощениями*

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

#### *Акробатические упражнения*

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

#### *Упражнения для укрепления моста*

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

#### *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.

#### *Упражнения в самостраховке и страховке партнёра*

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряжённое падение при проведении приёмов.

#### *Футбол, волейбол, баскетбол*

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.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

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

### **2-3 год обучения**

#### *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.

#### *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 вперёд и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

*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.

*Лазание, перелезание*

Лазание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Переползание с партнёром на спине.

*Упражнения со скакалками*

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

*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 лёжа поперёк скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

*Акробатические упражнения*

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

*Упражнения с отягощениями*

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

*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 партнёра от ковра.

*Упражнения с грузом*

Переноска партнёра на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнёром. Поднимание лежащего партнёра.

*Упражнения на укрепление моста*

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

#### *Упражнения на скорость*

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью.

Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром.

#### *Упражнения на выносливость*

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

#### *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.

#### *Спортивные и подвижные игры*

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

### **5.6 Специальная физическая подготовка**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:* переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Игры в касания:* смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

Таблица № 6

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

*Способы усложнения игр:*

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступить
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

*Игры в блокирующие захваты:* суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Таблица № 7

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи

1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игры не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

*Игры в теснение:* это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади - Спина к спине

- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

*Игры в дебюты:* данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

*Игры в перетягивания для развития силовых качеств:* парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

*Игры за овладение обусловленного предмета* для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

## 5.7 Техничко-тактическая подготовка

### **Основы техники:**

*Стойки* (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. *Передвижения* (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). *Дистанции* (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

*Повороты* (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

*Положения дзюдоиста* – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

*Сближение с партнером* – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### *Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

#### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

#### *Самооборона*

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### **Основы тактики:**

##### *Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

##### *Тактика ведения поединка:*

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

##### *Тактика участия в соревнованиях:*

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

## **5.8 Соревновательная подготовка**

*Теория.* Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий

тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

*Практика* Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

### Формы проведения соревнований среди младших юношей и девушек

Таблица № 8

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

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

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

### 5.9 Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающегося, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств как звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

### **5.10 Медико-педагогический контроль**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Медико-педагогический контроль в группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинской сестрой спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

*Средства восстановления подразделяются на три типа:*

- педагогические,

- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **6. АТТЕСТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

*Оценка текущего контроля успеваемости* осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 12 занятий подряд и не более 20 занятий в сумме в

течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

### ***Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.***

*Целью промежуточной аттестации является:*

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

### ***Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.***

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации является обязательной.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на **60%** (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя сдачу тестов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по общей и специальной физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат.

В начале года (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

## 6.1 Контрольные испытания и нормативы

Таблица № 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

## Контрольные нормативы по ОФП

Таблица № 10

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м	5-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7			
2	Координационные	Челночный бег	5-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
17-18	190	225	245	165	190	210			
4	Выносливость	6 минутный бег	5-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	5-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16

			11-12	2	8	10	5	11	16	
			12-13	2	8	10	6	12	18	
			13-14	3	9	11	7	14	20	
			14-15	4	10	12	7	14	20	
			15-16	5	11	14	7	14	20	
			16-17	5	12	15	7	14	20	
			17-18	5	12	15	7	14	20	
6	Силовые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	5-7	1	3	4	2	8	12	
			7-8	1	3	4	2	10	14	
			8-9	1	4	5	3	11	16	
			9-10	1	4	5	4	13	18	
			10-11	1	5	6	4	14	19	
			11-12	1	6	7	4	15	20	
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	12-13	1	6	8	5	15	19	
			13-14	2	7	9	5	15	17	
			14-15	3	8	10	5	13	18	
			15-16	4	9	11	6	15	18	
			16-17	5	10	12	6	15	18	
			17-18	5	10	12	6	15	18	

## 6.2 Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица № 11

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно (не зачет)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо (зачет)	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично (зачет)	Назвал и выполнил без ошибок

### 1 год обучения

Таблица № 12

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

### 2-3 год обучения

Таблица № 13

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	

3	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через голову	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

## 7. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно - педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### 7.1 Организация учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

В основе обучения дзюдо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

## 7.2 Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
5.	Канат для лазания	штук	2
6.	Листы татами для дзюдо	штук	72
7.	Манекены тренировочные	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	8
9.	Палка гимнастическая	штук	10
10.	Рукав-канат	штук	1
11.	Скакалка	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	10
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
14.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	2
15.	Утяжелители для ног	штук	15
16.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2

## 7.3 Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Дзюдо» имеет высшее образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

## 7.4 Информационно-методическое обеспечение

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по

физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно-тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно-тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно-тренировочном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно-тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и.т.д. В возрасте 8-11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Отличительной особенностью учебно-тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно-тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к обучающимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. Влияние каждого тренировочного занятия на обучающихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития обучающихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п. В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности. Для обеспечения высокой результативности учебно-тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

*Фронтальный метод* предусматривает такую организацию работы обучающихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера-преподавателя.

При *групповом методе* группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся в процессе обучения движениям. Тренер-преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы. Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

*Метод индивидуальных занятий* предусматривает самостоятельное выполнении упражнений, предложенных тренером-преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно-тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной. Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер-преподаватель, наблюдая за отдельными обучающимися, осуществляет общее руководство группой.

*Метод дополнительных упражнений.* Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера-преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

*Метод станционных занятий.* Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером-преподавателем. По его сигналу все обучающиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

*Круговой метод занятий.* Движение обучающихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений. Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

## 7.5 Структура занятия

*Подготовительная часть.*

Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **8.1 Рабочая программа воспитательной работы**

Одной из основных задач является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

*Воспитательная работа* – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

**Цель:** создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

**Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

**Основные направления деятельности:**

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

**Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время. Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

***Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:***

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

***Планируемые результаты воспитательной работы:***

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участия в соревновательной деятельности.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся ОГБУ ДО СШОР «Спартак»	Сентябрь
2	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	Сентябрь Январь
3	Проведение родительских собраний	Сентябрь Январь Май
4	Индивидуальные беседы с родителями	По необходимости
5	Контроль за успеваемостью воспитанников	Постоянно в течение года
6	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарному плану спортивно- массовых мероприятий
7	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	В течение года
8	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Октябрь
9	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	Март
10	Организация работы с обучающимися в летний период	Июнь Июль

## 9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

### 9.1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети и взрослые прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **9.2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

## **9.3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## **9.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **9.5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ**

При обучении броскам обучающихся 5-ти лет следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под счет преподавателя, пока у обучающегося не выработается определенный навык их исполнения. Данная программа предусматривает обучение наиболее доступным приемам в возрасте 5-10 лет.

### ***Обучение подножкам***

1. Пружинящие покачивания в выпаде
2. Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперед.
3. Выпад правой вперед, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге. То же левой.
4. Выпады правой (левой) вперед.
5. Сбивание напарника на пятки, на носки, на одну ногу.
6. Заведение напарника до скрещивания его ног.
7. Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой). Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

### ***Обучение выхватам.***

1. Кувырок через правое (левое) плечо.
2. Заведение напарника до скрещивания его ног.
3. Стягивание напарника на атакуемую ногу.
4. Осаживание напарника на одну ногу, вызывая отставление другой ноги.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.
6. Игры: «перетяжки», «забегание за спину» (с захватом пояса, с захватом ноги партнера), «Цапля» (попеременная или обоюдная).

### ***Обучение броскам через бедро (спину).***

1. И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево).
2. «Лезгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнера).
3. Шаг вперед на носок - разворот на носке с приставлением второй ноги - наклон с касанием ладонями ковра.
4. Из стойки на коленях - стойка с наклоном.
5. Приседания, стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плечами стены.
6. Игры: «Сбрось партнера», Сбросить партнера на спине вперед - вправо (вперед - влево).

### ***Обучение зацепам.***

1. Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги
2. Сбивание на пятки на одну ногу.
3. Махи ногами из положения высокого партера.
4. Игры: «Петушиный бой», «Коснись ногой ноги противника»

## **11. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися 5-9 лет.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала.

Для обучающихся первого года обучения (5 лет) используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения обучающихся командным играм целесообразнее разбивать обучающихся не более чем на 2 - 3 команды, на втором году обучения (7 лет) подвижные игры усложняются. В командных играх обучающихся можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для обучающихся 3 года обучения являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо. А также подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия. Объяснять игры обучающимся 5-9 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, обучающиеся проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать обучающимся правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность обучающихся в активности.

Учитывая большую подвижность обучающихся данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать обучающихся за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как обучающиеся быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. Для обучающихся младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность обучающихся.

## ***Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения (5лет)***

### **1.«Паук и мухи»**

*Подготовка:* В углу очерчивают круг диаметром 1-2 метра. Это паутинка (домик паука). Остальные обучающиеся – мухи размещаются по всему залу.

*Описание игры:* По команде преподавателя «мухи» - бегают и прыгают, а «паук» сидит в домике. По команде «паук»: все мухи замирают, а паук выходит и смотрит, кто из мух шевелится. Тех, кто двигается, он забирает к себе в паутину. По команде «мухи»: действие оживает, участники игры – мухи веселятся и играют.

*Правила:* Пойманные мухи выполняют задание руководителя, а потом сидят до смены «паука».

Длительность команды «паук» не должна превышать 10-15 сек., так как обучающиеся устают долго стоять в одной позе.

### **2. «У медведя во бору»**

*Подготовка:* В углу зала размечается «берлога» медведя. Зал делят на две равные половины. Ближняя к берлоге - малинник, другая - лес. Из числа играющих выбирают медведя, остальные - зверята.

*Описание игры:* Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит».

После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

*Правила:* Медведь должен выбегать из берлоги только после слова «рычит». Ловить зверят медведь может только в «малиннике». Пойманные зверята уходят в берлогу медведя и выполняют задание руководителя.

### **3. «Удержись на корточках».**

*Подготовка:* Игра проводится в парах.

*Описание игры:* Сидя на корточках оба играющих выставляют руки вперед и упираются ладонями в ладони соперника. Прыгая на корточках и толкая руками, должны сбить соперника на спину.

*Правила:* Играющие не должны задерживать руками соперника и сгибать пальцы рук. Если кто-то из играющих опирается на руки - он считается проигравшим.

### **4. «Отними мяч»**

*Подготовка:* Игра проводится в парах.

*Описание игры:* Оба игрока держат мяч на вытянутых вперед руках. По команде руководителя каждый из игроков должен забрать мяч из рук соперника.

*Правила:* Мяч начинать тянуть только после команды руководителя. Выигравшим считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

*Варианты игры.* Играть можно стоя на ногах, сидя на корточках или коленях. Мяч может находиться в руках до сигнала, в центре между игроками, у одного игрока.

### **5. «Слепой медведь» (осетинская игра)**

*Подготовка:* Выбирают 1 медведя, которому завязывают глаза, остальные - зверята.

*Описание игры:* Играющие свободно размещаются по залу. Каждый игрок по сигналу руководителя начинает хлопать в ладоши, а слепой медведь старается запятнать игрока, идя на звук. Тот, кого он запятнает, становится водящим.

*Правила:* Игроки стоят на месте и не перестают хлопать - даже тогда, когда медведь подойдет близко к ним.

Если игра проводится вблизи каких-либо предметов (снарядов) необходимо ввести дополнительный сигнал (предупреждение о предмете)

### **6. «Нос, пол, потолок»**

*Подготовка:* Играющие стоят в шеренге на расстоянии шага друг от друга.

*Описание:* Преподаватель, стоя лицом к играющим, говорит. «Нос, пол, потолок» и соответственно показывает пальцем на данные предметы. Можно менять указание (напр., говорить «нос», а показывать на «пол»).

*Правила:* Играющие должны точно указывать предметы, которые называет преподаватель. Кто ошибается - делает шаг к преподавателю. Называть предметы можно в разной последовательности.

## **Подвижные игры для обучающихся 2 год обучения**

### **1. «К своим флажкам»**

*Подготовка:* Игроки строятся в несколько колонн. У командиров команд - по одному флажку разных цветов.

*Описание:* По команде руководителя: «Убежали!», все обучающиеся разбегаются в разные стороны, кроме командиров. По сигналу: «Все к своим флажкам!» обучающиеся быстро бегут к своему командиру и строятся в колонну.

*Вариант игры:* После сигнала руководителя «Убежали!» можно построить обучающихся в шеренгу спиной к командирам и дать им задание, пока командиры поменяются местами.

*Правила:* Игрокам нельзя поворачиваться к командирам до команды. Команда, построившаяся первой, получает выигрышное очко.

Игру можно проводить вместо разминки, давая обучающимся для задания гимнастические упражнения.

Командиров желательно ставить подальше друг от друга, чтобы обучающиеся не сталкивались при построении. Менять командиров чаще, чтобы все обучающиеся могли размяться.

## **2. «Пятнашки»**

*Подготовка:* Играют в парах один игрок - «цапля».

*Описание:* Второй игрок берет за ногу партнера и поднимая его ногу, старается вынудить партнера упасть на ковер. «Цапля» должна остаться стоять на одной ноге, Один игрок должен стать водителем части тела соперника (шея, локти, плечи, пояс, нога и т.д.). А второй игрок должен этому препятствовать.

*Правила:* Игроки должны стоять на месте и не бегать по коврам. Если первый игрок выполнил задание, они меняются ролями.

*Вариант игры:* «Коснись ногой ноги партнёра».

Каждый из играющих должен наступить на ногу. Руки держать за спиной. Желательно определить место для каждой пары игроков, чтобы они не бегали по всему коврам поворачиваться спиной к партнеру нельзя

*Варианты:* дотронуться с внешней или с внутренней стороны стопы.

## **2. «На прорыв»**

*Подготовка:* Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг, взявшись за руки. Другая команда - внутри круга, разбившись по парам и взявшись в парах за РУКИ.

*Описание:* По сигналу руководителя игроки в круге должны прорваться наружу, разорвав захват другой команды.

*Правила:* Разорвав захват у противника, наружу может выйти только та пара, которая его разорвала. Выигрывает та команда, которая быстрее вышла за круг.

## **3. «Гаккарис» (Осетинская игра)**

*Подготовка:* Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1 м. Игроки становятся в круги.

*Описание:* По сигналу руководителя водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуться с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнет, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

*Правила:* Игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног руководитель должен смотреть внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре.

## **Подвижные игры для обучающихся 3 год обучения**

### **1. «Рыбаки и рыбки»**

*Подготовка:* Из числа игроков выбирают двух рыбаков. Остальные - «рыбки». Рыбаки берут друг друга за руки одной рукой.

*Описание:* «Рыбки» убегают от рыбаков по залу. Рыбаки должны догнать «рыбку», взявшись обеими руками за руки так, чтобы «рыбка» оказалась между рыбаками.

*Правила:* Пойманная «рыбка» выходит из игры и выполняет задание руководителя. Если рыбаки сцепили обе руки, «рыбка» не может освобождаться от захвата. Руководителю желательно чаще сменять рыбаков или назначать две пары. А также необходимо следить за тем, чтобы игроки не сталкивались друг с другом.

## **2. «Волк во рву»**

*Подготовка:* Посредине зала проводятся две вертикальные линии, на расстоянии 70-100 см одна от другой.

Это - «ров». 1-2 водящих волка встают во рву. Остальные-«козы» размещаются на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне зала-«лужок».

*Описание:* По сигналу левой руки, «козы» бегут из дома на лужок и по дороге переплывают через ров. Волки, не выходя из рва стараются осалить, как можно больше коз. Осаленные козы выполняют задание руками и опять заходят в игру.

После 2-3 перебежек выбирают новых волков.

*Правила:* Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через них или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, считается пойманной. Если коза задержалась у рва и долго не перепрыгивает, она считается пойманной.

## **3. «Третья точка»**

*Подготовка:* Играют в парах

*Описание:* Игроки по сигналу учителя, толкают друг друга, заставляя соперника коснуться третьей точки ковра.

*Правила:* Стоять только лицом или боком к сопернику. Считается любая третья точка тела (рука, ягодицы и т.д. кроме подошвы). Броски, болевые и удушающие приемы запрещены.

## **4. «Стенка на стенку»**

*Подготовка:* Посредине зала чертят 3 линии на расстоянии 2 м друг от друга. Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда становится на расстоянии шага от средней линии в переменку лицом или спиной друг другу берутся за руки

*Описание:* Одна команда должна вытолкнуть другую за внешнюю линию

*Правила:* Расцеплять руки нельзя. Выигрывает та команда, игроки которой вытолкнули всех игроков противоположной команды за внешнюю линию. Подсекать или цеплять ногами игроков запрещено.

Можно использовать другие варианты захвата в командах (за плечи, под руки, за талию и т. д.)