

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина
Приказ № 267 от 12.07.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Рецензент:
Клименко Марина Фёдоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Рецензент:

Клименко Марина Фёдоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Цель программы - создание оптимальных условий, способствующих всестороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей
- освоение техники дзюдо: передвижения, захваты, броски
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта
- повышение уровня физической подготовки

Адресат программы. Программа рассчитана детей в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Наполняемость групп - 15 человек.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы. Модифицированная общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (разработана с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Дзюдо / Акопян А.О, Кашацев В.В, Клименко Т.П. – М.: Советский спорт, 2008).

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа).

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная).

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу (1 час=45 академических минут).

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой) и медицинскую справку формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»

Данная образовательная программа разработана для отделения дзюдо МБУ ДО ДЮСШ № 2 в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу Программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Дзюдо / Акопян А.О, Кащавцев В.В, Клименко Т.П. – М. : Советский спорт, 2008.

Структура программы, ее содержание соответствует современным требованиям к образовательному процессу в учреждениях дополнительного образования (детско-юношеской спортивной школе).

В программе определены цели и задачи тренера-преподавателя, направленные на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание программы представляет собой целостный процесс последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков в области дзюдо.

Положительным фактором содержательного компонента программы является объединение тренером-преподавателем процесса обучения с формированием у обучающихся трудолюбия, ответственности, взаимопомощи, чувства коллективизма, толерантности.

Программа предусматривает педагогический и медицинский контроль за здоровьем обучающихся.

В результате всестороннего анализа рецензируемой программы можно сделать вывод: она разработана с учетом требований нормативных документов дополнительного образования и может быть реализована в учреждении дополнительного образования (детско-юношеской спортивной школе) как общеразвивающая программа.

Рецензент
Старший инструктор - методист

Клименко М.Ф.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по виду спорта «Дзюдо» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), , Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Уставом МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программой МБУ ДО СШ № 2.

Актуальность программы

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

В программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке). 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 занимающиеся 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 тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы 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.

Характеристика вида спорта 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 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
- Благоденствуя, не теряй бдительности
- попав 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 состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что данная программа дополняет и расширяет возможности учреждений дополнительного образования в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста.

Цель программы - создание оптимальных условий, способствующих всестороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей
- освоение техники дзюдо: передвижения, захваты, броски
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта
- повышение уровня физической подготовки

Адресат программы. Программа рассчитана детей в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Наполняемость группы – до 15 человек.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы. Модифицированная (разработана с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Дзюдо / Акопян А.О, Кащавцев В.В, Клименко Т.П. – М. :Советский спорт, 2008).

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа).

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа).

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу (1 час=45 академических минут).

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков и девочек

Возраст	Анатомические особенности	Физиологические особенности	Психологические особенности	Сенситивные периоды развития физических качеств
Младший школьный возраст (от 6-7 до 9-10 лет)	Период является сравнительно спокойным в развитии детей. • Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4-5 см, а окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. Изменяются пропорции тела, происходит как бы вытягивание	Для детей младшего школьного возраста характерна большая напряженность функций кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках • Морфологическ	Возраст характеризуется равновесием, равнозначностью внешних влияний на развитие ребёнка и внутренних побудительных стимулов. Центральное новообразование – осознание и переживание себя в качестве существа социального. Сила и уравновешенност	<ul style="list-style-type: none"> • Координационные способности (9-10 лет). • Быстрота (8-9 лет) • Скоростно-силовые качества (9-10 лет) • Выносливость (аэробные возможности) – 8-9 лет. • Гибкость – 7-10 лет. • Равновесие – 7-10 лет.

	<p>тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная. У детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжается развитие головного мозга. <p>Изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объёма сердца по сравнению с суммарным просветом капилляров сети.</p> <p>От рождения к 10 годам объём легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объёма легкого взрослого.</p>	<p>ое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Функциональные показатели нервной системы ещё далеки от совершенства</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6-8-летнем возрасте она составляет в среднем 80-90 уд./мин, в 9-10-летнем – 75-85 уд./мин. С ростом ребенка усиливается воздействие на блуждающего нерва. • При этом увеличение объёма легких происходит за счет увеличения объёма альвеол. 	<p>ь нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.</p>	
--	---	---	--	--

<p>Средний школьный возраст (подростковый) (V-IX классы, от 10-11 до 15-16 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Заметно увеличиваются размеры тела. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета – от 7 до 10 см, массы тела – от 4,5 до 9 кг в год. Еще не закончен процесс окостенения. Усиленно растут половые железы, возрастает активность надпочечников и щитовидной железы. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца. Увеличивается жизненная ёмкость легких. 	<p>Период интенсивного физиологического развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Начинается процесс полового созревания</u> – происходит глубокая перестройка в деятельности желез внутренней секреции (в эндокринной системе). Особенно большие изменения происходят у девочек – в 11-12 лет и в 12-14 лет у мальчиков. Поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной. 	<p>Возраст характерен преобладанием влияния внутренних стимулов развития над внешними. Центральное новообразование – чувство взрослости, осознанное стремление к самостоятельности и самоутверждению (Д.Б. Элькони). Происходит формирование личности, переход от детства к юности. Подростки способны к самостоятельному у творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям. Внимание и память приобретают характер организованных и управляемых процессов.</p>	<p>По В.А. Муравьеву, Н.Н. Назаровой</p> <p>У мальчиков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые (к 11-12 г.); - скорость двигательной реакции (к 11-12 годам); - собственно силовые (к 13-14 г) - выносливость в динамическом (к 11-13 г.) и статистическом режимах (к 13-15 годам); - способность выполнять сложно-координационные упражнения (к 14-15 г.), упражнения с большой амплитудой движения (к 13-14г) - выносливость в зоне максимальной интенсивности к 14-15 годам. <p>У девочек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые (к 11-12 г.); - скорость движений (к 11-12 г.); - выносливость в статистическом режиме (к 12-13 годам), в динамическом режиме (к 12-13 годам), в зонах большой и максимальной интенсивности (к 13-14 годам).
<p>Старший школьный возраст (X-XI классы, от 15-17 до 17-18 лет)</p>	<p>Продолжается развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Полное срастание костных эпифизарных</p>	<p>Завершается формирование двигательного анализатора и важнейших двигательных функций. Особенно</p>	<p>характеризуется осознанным учетом воспитанником роли внешних условий и его собственных усилий в</p>	<ul style="list-style-type: none"> Силовые способности (собственно силовые способности – максимальная сила). Выносливость к

	<p>(эпифиз – конец длинной трубчатой кости) дисков с телом позвоночника длится от 15 до 24 лет. Срастание ядер окостенения рук продолжается с 16 до 25 лет, срастание трех тазовых костей происходит с 16 до 20 лет, к 13-17 годам у девушек и к 15-21 годам у юношей завершается окостенение фаланг пальцев ног, годом-двумя позже – фаланг пальцев рук, затем плюсны и предплюсны. Не закончено окостенение позвоночника.</p> <p>Продолжается рост сердца, оно становится выносливее к длительным напряжениям.</p> <p>Совершенствуется система дыхания: увеличивается периметр грудной клетки, объём легких; сильнее становится дыхательные мышцы; улучшается регуляция дыхания; повышается утилизация кислорода</p>	<p>повышается роль проприоцепции (мышечные чувства) в управлении движениями. Максимального развития достигает также способность произвольно расслаблять мышцы. Достигают показателей уровня взрослых сохранения равновесия при прямостоянии, различение временных интервалов, дифференцировка темпа движений, способность поддерживать постоянную скорость движений.</p>	<p>формировании качеств личности. В этом возрасте формируется определённая жизненная позиция (мировоззрение – система взглядов на мир и свое место в нем). Главное – овладеть приемами учения и самообразования, формами взаимодействия с другим человеком для подготовки к будущей профессии.</p>	<p>динамической работе (аэробные возможности, анаэробные возможности), скоростная выносливость.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Быстрота реакции, частота движений.
--	--	--	--	---

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению
- готовность к личностному самоопределению
- уважительное отношение к иному мнению
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками
- развитие координации движений, силы, скорости, выносливости, гибкости
- сформированность этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей
- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
- понимание значимости оказания бескорыстной помощи окружающим
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год – 84 часа. Начало учебного года 1 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов июль-август. На первом занятии проводится вводная диагностика обучающихся. Осуществляется диагностика оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений, диагностика оценки физического состояния.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь-январь) и носит контролирующий характер освоения программного материала.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для оценки освоения обучающимися программного материала.

Продолжительность учебных занятий 1 астрономический час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю согласно утвержденного расписания.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1. Общая физическая подготовка

Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение хорошей осанки, пр. упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа (см. Приложение 3).

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.

Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты. Работа с резиной. Работа в парах

Основные двигательные действия с использованием средств дзюдо, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Анализ техники выполнения простых физических упражнений на основе дзюдо, их освоение и выполнение. Анализ техники специальных физических упражнений с элементами дзюдо, их выполнение с учётом поправок. Комплексы упражнений на различные группы мышц (см. Приложение 3).

Комплексы физических упражнений различной целенаправленности с использованием различного спортивного оборудования и без него (см. Приложение 3)

3.2. Специальная физическая подготовка

- Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6, 5-КЮ дзюдо (см. Приложение 2).

- Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед- назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Знакомство с правилами борьбы и преследованием противника в партере с последующим захватом на удержание

- Перемещение набивного мяча (1, 3, 5 кг.) внутренней частью стопы – техника подсечек. Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов. Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов. Все подводящие упражнения направлены на овладение техникой 5,4,3-КЮ дзюдо (см. Приложение 2).

- Входы в приём (УЧИКОМИ) с утяжелением, несколькими партнёрами и т.д.). Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов. Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов. Все подводящие упражнения направлены на овладение техникой с 6-КЮ по 1-КЮ дзюдо (см. Приложения 2, 5).

- Принципы построения схватки дзюдо (рисунок боя).

- Знакомство с основами техники дзюдо. Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Уметь передвигаться в данных положениях. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы (повороты, входы в приём и т.д.). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.). Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и

поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, похлопывание руками, притопывание ногами. Ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе. Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2).

- Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

- Осваивать простые комбинации приёмов (вперёд-назад, влево вправо) из арсенала техники 5-1- КЮ дзюдо. Демонстрировать приёмы в различных направлениях. Осваивать технику в борьбе лёжа. Различные перевороты, удержания, уходы. Осваивать контрдействия в стойке и партере. Техника безопасности при исполнении элементов дзюдо.

- Сложные комбинации приёмов (вперёд-назад, влево-вправо-по кругу) из арсенала техники с 6 по 1-КЮ дзюдо. Демонстрировать приёмы в различных направлениях. Техника в борьбе лёжа. Различные перевороты, удержания, уходы. Болевые и удушающие захваты. Контрдействия в стойке и партере. Техника безопасности при исполнении техники дзюдо.

- Спортивно оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо.

«Паучок», «Змейка», бег, прыжки, кувырки, передвижения, (см. Приложение- 4).

Техника с 6 по 4-КЮ Упражнения на равновесие. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, (подхват, подсечка). Наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Акробатические упражнения: кувырки - вперёд, назад, кувырок, полёт, «колесо», рандат, фляг, стойка на руках, акробатические упражнения на скамейке. Простые акробатические упражнения в паре. Эстафеты дзюдо (см. Приложение 4).

Демонстрация техники по 1-КЮ (см. Приложение - 2 и 4).

- Техника дзюдо, учебные поединки (Рандори)

Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5,4,3-КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа

Совершенствование техники 5-1-КЮ дзюдо:

- Подсечки;
- Подсады;
- Зацепы

Составление индивидуального плана борьбы (с определёнными приёмами, захватами и т.д.). Борьба в свободных схватках РАНДОРИ по заданию и с разными партнёрами. Техника борьбы лёжа. Удерживающие захваты, перевороты, уходы от удержания. Техника безопасности и страховки во время борьбы

Уметь применять на практике изучаемую технику с 6 по 1-КЮ. Составлять комбинации и связки из изучаемых приёмов. Изучать правила дзюдо и уметь бороться на соревнованиях Составление плана борьбы под конкретного противника, учитывая его индивидуальные особенности

Готовить бросок различными методами борьбы Техника безопасности и страховки во время борьбы.

Степень сложности комбинаций и планов борьбы с использованием техники с 6-КЮ по 1-КЮ зависит от индивидуальных возможностей физической и технической подготовленности каждого обучающегося

3.3. Теория, воспитательная работа, техника безопасности.

3.3.1. Теоретическая подготовка

- Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История возникновения дзюдо в России и мире. Знакомство с современными правилами соревнований по дзюдо.
- Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека.
- Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
- Личная и общественная гигиена. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
- Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
- Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо.
- Общие понятия дзюдо (*приложение 1*)

3.3.2. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

3.3.3. Техника безопасности.

В процессе реализации Программы проводятся *обязательные инструктажи по технике безопасности*:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом МБУ ДО СШ № 2.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а так же не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка СШ № 2
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях Спортивной школы № 2
- проводить занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией СШ № 2
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать их уход из зала
- прибыть в СШ № 2 за 30 мин до начала занятий
- вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2
- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера
- занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях
- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу.
- спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки)
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний
- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение друг к другу; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых гендерных особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача. При проведении занятий с обучающимися в не помещений ДЮСШ (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья обучающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменениях условий для занятий (отопление, освещение и т.д.)

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

Неукоснительные правила для обучающихся:

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;

- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:

- в спортивной поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;
- наносить удары руками, ногами, головой;
- захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а так же бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Польза спорта для организма»

3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
22	Беседа «Бесконфликтное поведение»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
35	Беседа «Ценность семьи. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»
36	Беседа «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»
39	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
40	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
41	Беседа «Социальный портрет молодежи»
42	Беседа «Причины противоправного поведения»
43	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
44	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
45	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
46	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
47	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»
48	Беседа «Административные правонарушения»
49	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
50	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
51	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
52	Беседа «Культура поведения»
53	Беседа «Памятные даты моей семьи»

54	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
55	Беседа «Иметь своё мнение – это важно?»
56	Беседа «Ответственность и безответственность»
57	Беседа «Допинг и его виды»
58	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
59	Беседа «Анаболические стероиды (АС)»
60	Беседа «Последствия приёма анаболических стероидов»
61	Беседа «Разрешённые лекарственные средства»
62	Беседа «Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга»

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Формой контроля является тестирование общей физической подготовленности осуществляется в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до де-сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.
- Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.
- Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.
- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за голо-вой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Забегания на борцовском мосту – выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» –выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» –выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.
- Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение их с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – *углубленное* разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Структура учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебных занятий является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и заключительная части - проводятся на суше, основная -- в воде.

Подготовительная часть УТР (продолжительностью 5 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия (25 - 30 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части занятия изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся различные игры и эстафеты.

Заключительная часть занятия (5 - 10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.

Продолжительность УТР и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

Занятие организуется таким образом, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом особое внимание уделяется освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем перечивать.

Раздел 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный инвентарь: ковер тотами, гантели переменной массы, гири спортивные, канат для перетягивания, гимнастические маты.

Спортивные снаряды: гимнастические скамейки, перекладина для подтягивания, набивные мячи, скакалки.

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1степень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006. – М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Дзюдо:Методическое пособие.Нальчик:Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
- 12.Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.
- 13.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

Интернет-ресурсы: Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> . Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> . Дзюдо: (Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnyesektsii/dzyudo.html> .

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Общие понятия и термины дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (**дэ-аши** – шагающая вперед нога);
ката – плечо;
коши – поясница;
мата – бедро;
сэ – спина (**сэой** – взваливание противника на спину);
тай – тело;
хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком;
гари – срезать серпом»;
гаэши – перевертывать на другую сторону»;
коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника с
макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;
нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;
окури – сопровождать;
отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;
сасаэ – подпирать, сдерживать;
сукаши – оставлять (делать) просвет;
сукуи – черпать, зачерпывать;
уки – плавать по поверхности воды;
уцури – перемещаться, перебираться;
хараи – мести метлой;
ханэ – отбрасывать;
цури – подсекать (рыбу);
цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;
вакарэ – разделяться в разные стороны;
осто – снаружи;
суми – во внутренний угол;
ура – спереди назад, за спину;
учи – изнутри;
уширо – назад.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

вадза – техника, приемы;
гурума – колесо;
иппон – одна (рука);
ко – малый;
о – большой;
тани – долина;
томозэ – обозначение знака в виде запятой.

**Техника дзюдо КЮ:
Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия
выполнению спортивных разрядов и званий:**

Понятие	Возраст	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ	7	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ	8	2 ученическая	желтый	нет
4 КЮ	9	3 ученическая	оранжевый	3 юн
3 КЮ	10	4 ученическая	зеленый	2 юн
2 КЮ	11/12	5 ученическая	синий	2 юн /1 юн
1 КЮ	13/14/15	6 ученическая	коричневый	3/2/1
1 ДАН	15	1 мастерская	черный	КМС
2 ДАН	16	2 мастерская	черный	МС
3 ДАН	20	3 мастерская	черный	МСМК
4 ДАН	24	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН	29	5 мастерская	черный	МСМК
6 ДАН	40	6 мастерская	красно-белый	ЗМС
7 ДАН	***	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН	***	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН	***	9 мастерская	Красный	
10 ДАН	***	10 мастерская	красный	

Техника дзюдо КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС:

- 1.Рэй (rei) - приветствие (поклон)
 - Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя
 - Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях
- 2.Оби (obi) - пояс (завязывание)
- 3.Шисей (shisei) – стойки
- 4.Шинтай (shintai) – передвижения
 - Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами
 - Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:
 - вперед-назад
 - влево-вправо
 - по диагонали
- 5.Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):
 - на 90* шагом вперед
 - на 90* шагом назад
 - на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
 - на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
 - на 180* круговым шагом вперед
 - на 180* круговым шагом назад
- 6.Куми ката (kumi kata) - захваты
 - Основной захват - рукав-отворот
- 7.Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия:
 - маэ кузуши - mae kuzushi- вперед
 - уширо кузуши - ushiro kuzushi – назад
 - миги кузуши - migi kuzushi – вправо
 - хидари кузуши - hidari kuzushi – влево

маэ миги кузуши - mae migi kuzushi - вперед-вправо
 маэ хидари кузуши - mae hidari kuzushi - вперед-влево
 уширо миги кузуши - ushiro migi kuzushi - назад-вправо
 уширо хидари кузуши - ushiro hidari kuzushi – назад-влево

8. Укэми (ukemi) – падения:

ёко укэми- yoko ukemi- на бок
 уширо укэми- ushiro ukemi- на спину
 маэ укэми- mae ukemi- на живот
 дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС:

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ		
дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ		
хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ		
о гоши	o goshi	бросок через бедро подбивом
о учи гари	o uchi gari	зацеп изнутри голенью

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

о учи гари	o uchi gari	зацеп изнутри голенью
ко учи гари	ko uchi gari	подсечка изнутри
о гоши	o goshi	бросок через бедро подбивом
окури аши бараи	okuri ashi barai	боковая подсечка в темп шагов
тай отоши	tai otoshi	передняя подножка
сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi	передняя подсечка под выставленную ногу
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ		
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги

уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
ката гатамэ	kata gatame	удержание с фиксацией плеча головой
татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame	удержание верхом
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ		
ко сото гари	ko soto gari	задняя подсечка
цури коми гоши	tsuri komi goshi	бросок через бедро захватом отворота
хараи гоши	harai goshi	подхват бедром под две ноги

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ		
иппон сеой нагэ	ippon sei nage	чистый бросок через плечо
эри сеой нагэ	eri sei nage	бросок через плечо с односторонним захватом
моротэ сеой нагэ	morote sei nage	бросок через плечо с разносторонним захватом
хараи гоши	harai goshi	подхват бедром под две ноги
сото макикоми	soto makikomi	бросок через спину захватом руки под плечо
цури коми гоши	tsuri komi goshi	бросок через бедро захватом отворота
содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi	бросок через бедро захватом за два рукава
ко сото гари	ko soto gari	задняя подсечка
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ		
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame	удержание поперек с захватом руки
кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame	удержание со стороны головы с захватом руки
кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame	удержание верхом с захватом руки
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ		
ко сото гакэ	ko soto gake	зацеп снаружи голенью
суми гаэши	sumi gaeshi	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
томое нагэ	tomoe nage	бросок через голову с упором стопой в живот

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ		
учи мата	uchi mata	подхват под одну ногу
ко сото гакэ	ko soto gake	зацеп снаружи голенью
ханэ гоши	hane goshi	подсад бедром и голенью изнутри
томоз нагэ	tomoe nage	бросок через голову с упором стопой в живот
суми гаэши	sumi gaeshi	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
тани отоши	tani otoshi	задняя подножка на пятке (седом)
ёко отоши	yoko otoshi	боковая подножка на пятке (седом)
АТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ KANSETZU WAZA		
удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame	рычаг локтя захватом руки между ног
ваки гатамэ	waki gatame	рычаг локтя захватом руки подмышку
удэ гарами	ude garami	узел локтя
SHIME WAZA		
санкаку джимэ	sankaku jime	удушение захватом головы и руки ногами
окури эри джимэ	okuri eri jime	удушение сзади двумя отворотами
ката ха джимэ	kata ha jime	удушение сзади отворотом, выключая руку
ката джуджи джимэ	kata juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
нами джуджи джимэ	nami juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
содэ гурума джимэ	sode guruma jime	удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ		
хараи макикоми	harai makikomi	подхват под две ноги с захватом руки под плечо
учи мата макикоми	uchi mata makikomi	подхват изнутри с захватом руки под плечо

о сото макикоми	o soto makikomi	отхват с захватом руки под плечо
аши гурума	ashi guruma	бросок через ногу скручиванием
уки ваза	uki waza	передняя подножка на пятке седом
хикоми гаэши	hikkomi gaeshi	бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
ёко гурума	yoko guruma	бросок через грудь седом
уширо гоши	ushiro goshi	подсад опрокидыванием от броска через бедро
ура нагэ	ura nage	бросок через грудь прогибом
ката гурума	kata guruma	бросок через плечи («мельница»)
тэ гурума	te guruma	боковой переворот
моротэ гари	morote gari	бросок захватом двух ног
кучики даоши	kuchiki daoshi	бросок захватом ноги за подколенный сгиб

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ KANSETZU WAZA		
удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame	рычаг локтя через
удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame	рычаг локтя внутрь ногой
удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
SHIME WAZA		
жадака джиме	hadaka jime	удушение сзади плечом и предплечьем
кататэ джиме	katate jime	удушение спереди предплечьем
рётэ джиме	ryote jime	удушение спереди кистями

Примерные упражнения для общей физической подготовки
(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;
4. поднимание ног лежа на спине;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
6. поднимание ног в положении виса;
7. удержание позы «уголок» в положении виса;
8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями:
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти;
10. жим от груди лежа;

11. жим от груди стоя;
12. сгибание к груди;
13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).
14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной;
3. метание;
4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку;
2. соскоки со скамьи;
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
5. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав:

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения - упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут. Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил:

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине,

захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

2. И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

3. И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

4. И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав.

Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.
2. Приседания: **должны** быть неглубокими, в полуприседе, выполняться в медленном темпе:

- Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голенистопа.

3. Вращательные упражнения. Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения. Упражнения данного типа используются в том числе и в дзюдо:

- Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.

- Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

- Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

4. Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90°, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным.

КАТА-группа.

Перечень упражнений для проведения соревнований по специальной физической подготовке (юноши и девушки до 13 лет).

Порядок демонстрации техники бросков 5-КЮ (жёлтый пояс) и 4-КЮ (оранжевый пояс), согласно положения ФДР, на соревнованиях до 13 и до 15 лет.

Перечень упражнений для проведения соревнований по общефизической подготовке (среди мальчиков и девочек до 13 лет):

БЕГ:

1. Бег без предмета (расстояние этапа определяется расположением поворотного пункта – ПП).
2. Бег с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – оббегание вокруг ПП. В случае потери предмета бег возобновляется с места потери предмета).

ПРЫЖКИ:

1. Прыжки на одной ноге (при исполнении этого упражнения нельзя касаться пола второй ногой. В случае нарушения этого момента прыжки возобновляются с того места, где произошло нарушение).
2. Прыжки на одной ноге с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).
3. Прыжки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) (предмет зажат между ног – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

КУВЫРКИ:

1. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) (предмет зажат между ног – до ПП выполняются кувырки вперед, после ПП выполняются кувырки назад. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. «Змейка» (лежа на животе и держась руками за пояс на спине осуществляется передвижение до ПП и обратно. В этом упражнении не разрешается контакт рук с полом. В случае нарушения этого момента упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).
2. «Переправа» (упражнение выполняется с двумя ковриками 30смх30см. Стоя на одном коврике и держа второй в руке, осуществляется перемещение с одного коврика на другой. При выполнении этого упражнения не разрешается опираться на пол одной или обеими руками. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).
3. «Паучок» (упражнение выполняется из положения, стоя на четвереньках животом кверху. В этом упражнении необходим постоянный контакт одной руки с полом. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

Порядок демонстрации техники бросков на Всероссийских соревнованиях по дзюдо (КАТА-группа) среди юношей и девушек до 13 лет

I. Введение

Порядок демонстрации техники бросков (далее – Порядок) разработан в целях создания необходимых условий для формирования у дзюдоистов школьного возраста начальных знаний и умений в области демонстрации техники дзюдо, а также в целях обеспечения в дальнейшем успешного освоения ката дзюдо и выступления на соревнованиях по ката дзюдо различного

ранга. Для решения указанных задач при разработке настоящего Порядка требования к действиям спортсменов определялись с учетом положений Правил проведения соревнований по ката дзюдо, утвержденных Международной Федерацией Дзюдо (официальный сайт Федерации дзюдо России - www.judo.ru).

Демонстрация техники бросков включает в себя следующие основные этапы:

- выхода команды на татами и приветствие;
- демонстрация техники;
- приветствие и уход с татами.

Действия спортсменов и спортивных судей на всех этапах демонстрации техники описаны в разделе III настоящего Порядка и схематически изображены на рис. 1-4.

II. Перечень сокращений и обозначений

РТ – руководитель татами;

С1, С2, С3, С4 – боковые судьи;

ЗП – зона приветствия;

ЗГ – зона готовности;

ЗД-1, ЗД-2, ЗД-3, ЗД-4 – зоны демонстрации (непосредственного выполнения) бросков;

ИП – исходное положение;

О1 – поперечная ось татами;

О2 – продольная ось татами;

- первый номер;
- второй номер.

III. Описание действий при демонстрации техники

1. После приглашения руководителя татами команды для демонстрации техники, члены команды строятся в одну шеренгу на расстоянии одного метра перед краем татами, в соответствии со схемой, изображенной на рис. 1, одновременно выполняют "рэй" и выходят на татами. Далее одновременно выполняют поворот направо (налево) от середины по четыре и начинают движение шагом в колонну по одному в обход татами и боковых судей с внешней стороны татами, набирают дистанцию примерно три шага и выстраиваются в шеренгу на линиях исходного положения лицом друг к другу (рис. 1).

2. После небольшой паузы спортсмены синхронно выполняют "рэй", одновременно выходят на соответствующие линии зон приветствия и принимают строевую стойку, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами и выполняют "рэй", поворачиваются обратно лицом к друг другу и выполняют "рэй", шагом вперед с левой ноги перемещаются в зону готовности, принимая положение стойки "шизэнтай".

3. После небольшой паузы спортсмены синхронно перемещаются шагом к центру татами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.

4. После объявления техники руководителем татами первые номера синхронно начинают выполнение броска в своих зонах демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 2.

5. Боковые судьи оценивают качество выполнения техники, удерживая судейские таблички в положении, обеспечивающем руководителю татами возможность фиксирования оценки. Спортсмены в это время занимают исходную позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.

6. После объявления руководителем татами следующих техник первые номера и боковые судьи действуют в порядке, указанном в пунктах 4, 5.

7. После завершения первыми номерами демонстрации последней техники по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" боковые судьи принимают положение строевой стойки и одновременно переходят по часовой стрелке к следующему судейскому месту, принимают положение строевой стойки лицом к центру татами и одновременно садятся на стулья.

Спортсмены в это время занимают прежнюю позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.

8. По команде руководителя татами "ВТОРЫЕ НОМЕРА" участники команды меняются ролями (отпускают захваты, принимают стойку "шизэнтай", меняются местами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.

9. После объявления техники руководителем татами вторые номера синхронно начинают выполнение технического действия в своих зонах демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 3. Демонстрация техники вторыми номерами осуществляется в таком же порядке, как и первыми.

10. После завершения вторыми номерами демонстрации последней техники спортсмены занимают свои исходные места на линии зоны готовности, принимают стойку "шизэнтай" лицом друг к другу, после небольшой паузы одновременно выполняют шаг назад с правой ноги, перемещаясь на линию зоны приветствия, принимают положение строевой стойки, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами, выполняют "рэй", поворачиваются лицом к друг другу, выполняют "рэй", перемещаются шагом назад с правой ноги на линию исходного положения и уходят с татами, выполняя все действия в порядке, обратном выходу на татами (рис. 4).

Примечания:

1. Все действия спортсменами выполняются самостоятельно или в соответствии с указанными командами. Другие какие-либо команды и сигналы с чьей-либо стороны во время демонстрации техники не допускаются.

2. После выполнения броска ТОРИ контролирует УКЭ, фиксируя его руку между своих ног через захват на рукаве, спина прямая, взгляд ТОРИ должен быть направлен перед собой (не смотреть на УКЭ) для обеспечения контроля окружающего пространства.

3. Судейские таблички опускаются боковыми судьями в момент объявления следующей техники, по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" и после окончания демонстрации всех технических действий после того, как боковой судья убедился, что руководитель татами зафиксировал все оценки.

4. При оценке общего впечатления особое внимание уделяется на такие элементы выступления членов команды, как поведение тренеров (представителей) команд, внешний вид всех участников команды, начало демонстрации каждой техники и последующее возвращение к поперечной оси татами, синхронность действий (перемещения, повороты, поклоны, принятие стоек и взятие захватов). При этом требования к синхронному выполнению действий при непосредственном выполнении броска не предъявляются.

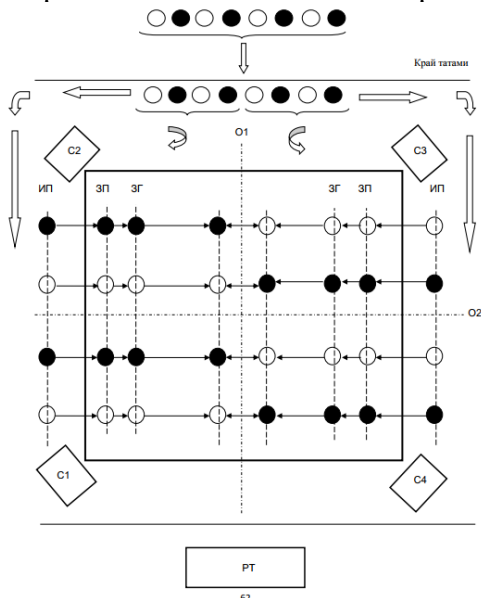


Рис. 1. Схема построения для выхода на татами, приветствия и взятия захватов

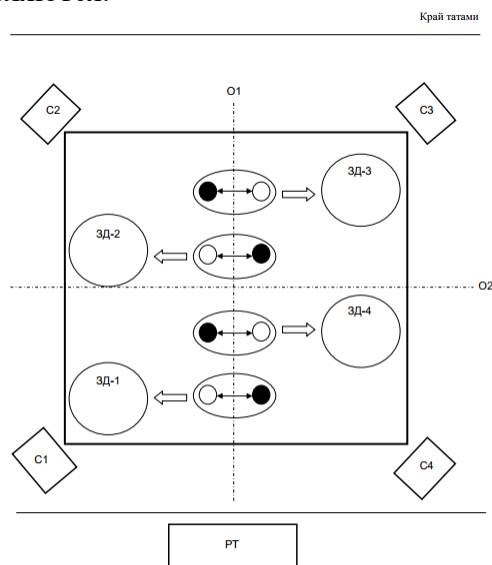


Рис. 2. Схема демонстрации техники первым номером

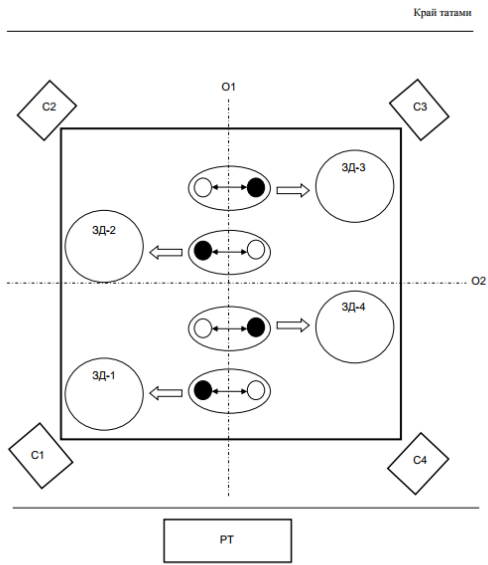


Рис. 3. Схема демонстрации техники вторым номером

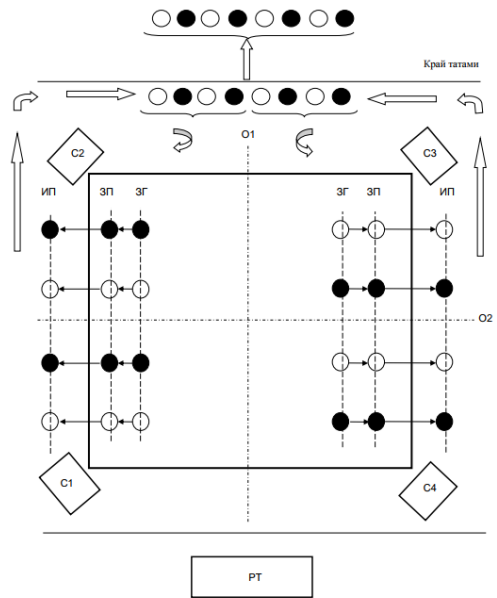


Рис. 4. Схема построения для приветствия и ухода с татами

Примеры некоторых видов специально-подготовительных упражнений

1. **ДЭ–АШИ–БАРАЙ** - боковая подсечка под выставленную ногу **УКЭ** находится на одном колене и стопе другой ноги. **ТОРИ** перед ним на ногах лицом к лицу. Берётся соответствующий захват (рукав – отворот). **ТОРИ** одними руками должен выдернуть **УКЭ** вверх и скрутить его в сторону выставленной ноги. При этом **ТОРИ** не должен перешагивать со своей позиции и положить **УКЭ** на спину головой между своих стоп. Когда данное упражнение перейдёт в устойчивый навык, тренер усложняет его подсечкой. **УКЭ** и **ТОРИ** находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении. После того, как **ТОРИ** выдёргивает противника вверх (выводит из равновесия), он должен выбить передней частью стопы ногу **УКЭ**, находящейся на стопе выставленной ноги. Когда нога уходит в сторону, **ТОРИ** докручивает **УКЭ** руками до положения на спине. Можно скомбинировать данное упражнение с преследованием противника в партере с переходом на удержание. Важно контролировать момент высекания ногой и взаимосвязь с руками **ТОРИ**. Следить за тем, чтобы **ТОРИ**, выбив ногу, вернул её в исходное положение и скрутил противника на спину, головой между своих стоп. Спина ровная, колени согнуты.

2. **ХИДЗА – ГУРУМА** – подсечка в колено **САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ** – передняя подсечка в голень. Специально – подготовительные упражнения для овладения набором двигательных навыков и умений, данных технических действий, достаточно похож. Разница заключается в моменте подбива и месте атаки ноги **УКЭ** (колено либо голень). **ТОРИ** и **УКЭ** находятся в фронтальной стойке, захват классический. **УКЭ** находится на двух коленях, корпус выпрямлен. **ТОРИ** выводит противника из равновесия вперёд и одновременно подшагивает к противнику ногой под углом 90°. Другой ногой **ТОРИ** подбивает противника в колено и, не останавливаясь, скручивает противника на спину. Атакующую ногу **ТОРИ** ставит параллельно своей подшагивающей ноге, тем самым, оказываясь под углом 90° по отношению к своему первоначальному положению. Спина прямая, колени согнуты.

3. **УКИ – ГОШИ** – бросок скручиванием вокруг бедра **ТОРИ** и **УКЭ** в фронтальной стойке лицом друг другу без захвата. Отрабатывается работа корпуса и поворота на 180° к противнику подшагиванием. Задача **ТОРИ** повернуться к **УКЭ** спиной и правильно поставить ноги между стоп **УКЭ**. Следить за осанкой – спина прямая. Затем задача усложняется, и дети начинают в захвате изучать вход в приём **УЧИКОМИ**. Важно следить за тем, чтобы дети не толкали противника, а выдёргивали его вверх на себя, правильно располагали стопы между ног противника. Особый момент – это поворот головы в сторону предполагаемого броска.

4. **О-СОТО-ГАРИ** – отхват. Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими этому приёму, могут использоваться и для овладения приёмами **О-СОТО-ГАКЭ** и **О-СОТООТОШИ**. При обучении этим приемам студентов-новичков возникали следующие трудности:

а) **ТОРИ** не мог выйти на линию, соединяющую ноги соперника, поскольку “второй номер” упирался ему руками в плечи, убирал тар нарад или отшагивал правой ногой;

б) даже если атакующий и дошагивал до упомянутой линии, плечи у него оставались сзади, и вместо того чтобы бросить соперника от себя, он сам падал на спину, “сломавшись” в пояснице.

Очевидно, что новичку не хватало в основном трех вещей:

1) мощи толчка и динамической устойчивости при смене опор, когда он переносит вес с правой ноги на левую и снова на правую;

2) силы тяги руками влево;

3) достаточного включения в дело мышц задней поверхности бедра. Все эти недостатки и заставляли его отводить плечи назад, “ломаясь” в пояснице.

Упражнение 1

УКЭ стоит во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч. Вы перед соперником в такой же позиции. Для начала попросите его не тормозить руками ваше движение вперед и не отшагивать назад. Сделайте левой ногой вперед - влево и резко отяните руками влево, так, чтобы второй номер встал на правую ногу. При этом пусть его левая нога слегка оторвется от ковра.

Упражнение 2

Выполняется без партнера. Ноги ставятся несколько шире плеч, начинаете переносить вес с левой ноги на правую и наоборот. Когда отрываете ногу от ковра, слегка сгибаете ее в колене. Первые шаги делаются неспешно, по враскачку. Постепенно упражнение набирает темп, вы ставите ногу на жесткую стопу, и происходит выталкивание.

Упражнение 3

А теперь выставьте ногу вперед - в сторону. Снова выполните предыдущее упражнение, но уже в другой плоскости. Переносите вес вперед влево на левую ногу и назад - вправо на правую. После нескольких перекачек вперед - назад вы почувствуете, как вам захотелось, в момент, когда загружается левая нога, выбросить вперед вашу правую. Причем движение набирает такую мощную инерцию, что, когда вперед вылетает правое колено, а за ним таз, туловище начинает разворачиваться влево, вокруг оси позвонка. Мощно включаются в движение лопатка и плечо. Это означает, что благодаря такому разгону влево будет тянуть не одна рука, а вся масса вашего тела.

Упражнение 4

Вы делаете широкий шаг левой ногой вперед - влево туловище скручивается влево вдоль оси позвонка, при этом плечи чуть-чуть подаются вперед. Особенно мощно закручивается влево таз, а затем, как отпущенная пружина раскручивается вправо. Правое колено и бедро по дуге захлестывают воображаемую правую ногу противника, подошва жестко ставится на ковер, происходит мощный разгиб в коленном суставе. Благодаря ему, вас вновь бросает вперед на левую ногу. Весь цикл повторяется вновь.

Упражнение 5

Все как в предыдущем упражнении, но теперь вы работаете с партнером. Правой рукой забираете захват на воротнике его куртки, левая рука у вас свободна. Партнер захватил левой рукой вашу правую, а правой — левый лацкан вашей куртки. Начинаете шаги на левую ногу, мощно выполняя тягу влево правой рукой. Ваша левая, свободная, рука, как крыло помогает набрать еще большую инерцию при скручивании туловища влево. Зашагнув правой ногой за правую ногу партнера, жестко ставите ее на стопу и бросаете его спиной на ковер за счет разгиба правой ноги в коленном суставе и толчка вперед – вниз правой руки. Ваша левая нога по инерции делает еще один шаг вперед. В этом случае вы выполнили **ОСОТО-ОТОШИ**. Для **ОСОТО-ГАРИ** вам необходимо будет выместить правой ногой правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 6

Оно выполняется для усиления работы мышц задней поверхности бедра. Вы и ваш партнер стоите во фронтальной стойке. Оба держите захваты на рукавах куртки возле локтевых суставов. Попросите партнера поставить ноги шире плеч, а стопы развернуть так, чтобы они смотрели носками влево (от него). При этом пусть постарается удерживать туловище в предыдущем положении, то есть останется лицом к вам. Теперь вы видите, как подколенный сгиб его правой ноги создает противодействие, и задняя поверхность бедра включилась в разгибание. Этого мы и добивались. Перенесите свою правую ногу через одноименную ногу партнера. Делайте это не спеша, начиная отдавливать с голени. Постепенно в дело включается ваша задняя поверхность бедра. Когда стопа коснется ковра, вы почувствуете, как глубоко зашло ваше бедро за бедро соперника. В **ОСОТО - ОТОШИ** вы переносите центр тяжести на правую ногу и толкаете соперника вперед - вниз руками. При этом ваше правое плечо и лопатка должны мощно пойти

вперед. В варианте **ОСОТОГАРИ** левую ногу оставляете опорной, а правой— выметаете ногу соперника назад.

Упражнение 7

Подойдите с партнером к стене зала. Пусть он упрется спиной в стену, а стопы отодвинет подальше. Захват тот же, что и в предыдущем упражнении. Переносите свою правую ногу через одноименную ногу соперника. Задней поверхностью бедра выбейте его ногу, а руками скрутите туловище влево - вниз так, чтобы партнер по стене соскользнул вниз. При этом следите, чтобы он не ударился затылком о стену. Для усложнения упражнения попросите партнера поставить стопы ближе к стене, тогда вам нужно будет сильнее работать задней поверхностью бедра. Важная особенность, включая в дело заднюю поверхность бедра, не забудьте повернуть колено и таз в левую сторону. Вам удастся это сделать, если вы будете переносить вес на переднюю часть правой стопы и повернете носок влево. В **ОСОТО - ГАРИ**, не ставя свою ногу на тата ми, тащите правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 8

Попросите своего партнера встать на левое колено, а правую ногу, согнутую в колене, пусть поставит на стопу. Выполняем **ОСОТО-ГАРИ**, выметая опору — правую ногу соперника под подколенный сгиб. 5. **О-УЧИ-ГАРИ** – высекание изнутри разноименной ноги Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими данному приёму, могут использоваться с небольшими поправками и для изучения приёмов **О-УЧИГАКЭ** (зацеп изнутри голенью)

Упражнение 1

Поставим защищающегося на левое колено и правую стопу. Так он не будет бояться болезненного ощущения жесткого падения, да и не сможет как следует упереться. Атакующий же левой голенью будет принаравливаться как бы половчее вытащить из-под партнера правую, опорную, ногу. Руками ему также будет работать значительно комфортнее.

Упражнение 2

Тоже знакомое. Ставим партнера так, чтобы он уперся спиной в стену. Ноги в этой позиции заметно разгружаются и вытащить из-под партнера опору намного легче.

Упражнение 3

Партнер стоит перед вами в прямой стойке. Захват — как описано выше.левой ногой пройдите перед правой ногой противника, не задевая ее; левая рука тянет вниз, а правая сталкивает против часовой стрелки. В конце упражнения вам нужно повиснуть на партнере, как можно сильнее загрузить его руками.

б. **О-ГОШИ** – бросок через бедро подбивом **СЭОИ-НАГЭ** – бросок через спину **ТОРИ** и **УКЭ** становятся спиной друг к другу и, подсаживаясь, по очереди, подбивают противника и поднимают руками, закидывая за свою спину. Затем по команде **ХАДЖИМЭ** противники должны закинуть соперника на себя, кто быстрее.

Таблица 1. Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков (В.П. Губа, 2007)

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила							X			X
	Скоростно-силовые способности				X				X	X	
Быстрота	Частота движения	X	X				X				
	Скорость одиночного движения				X				X	X	
	Время двигательной реакции					X				X	
Выносливость	Максимальная интенсивность								X	X	
	Субмаксимальная интенсивность				X					X	X
	Большая интенсивность		X	X	X					X	X
	Умеренная интенсивность		X		X				X	X	
Координация	Простые координации	X	X						X		
	Сложные координации				X				X		
	Равновесие		X						X		
	Точность движений		X						X		
Гибкость		X				X					

Примечание. Сопоставляя данные таблиц, прежде всего, следует отметить, что периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек часто не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития по большинству физических качеств девочки обгоняют своих сверстников мальчиков на 1-1,5 года, а в некоторых случаях и более. Это обстоятельство необходимо учитывать при отборе и построении тренировочного процесса девочек и мальчиков.

Таблица 2. Сенситивные периоды развития физических качеств у девочек школьного возраста (В.П. Губа, 2007)

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила				X	X					X
	Скоростно-силовые способности			X			X	X			
Быстрота	Частота движения	X	X		X						
	Скорость одиночного движений			X							
	Время двигательной реакции				X						
Выносливость	Максимальная интенсивность				X						
	Субмаксимальная интенсивность			X							
	Большая интенсивность			X	X						
	Умеренная интенсивность		X								
Координация	Простые координации	X	X				X				
	Сложные координации			X			X				
	Равновесие	X	X	X		X					
	Точность движений		X				X				
Гибкость	X	X	X		X	X		X		X	