



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совещании
№ 01 от «30» 08 2024 г.
Председатель педагогического
совещания Семейшев А.Л.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А. Я. Опарина»
Семейшев А.Л.
«30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Дзюдо»

(спортивное направление)

в 7-11 - х взводах на 2024 – 2025 уч. год

Составитель программы:
Полушкина
Наталья Валериевна
Тренер - преподаватель

Первая квалификационная
категория

ст. Просница 2024.



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совещании
№ _____ от «___» _____ 20____ г.
Председатель педагогического
совещания _____/_____/

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»
_____/Семейшев А.Л./
«___» _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Дзюдо»
(спортивное направление)**

в 7-11 - х взводах на 2024 – 2025 уч. год

Составитель программы:
Полушкина
Наталья Валериевна
Тренер - преподаватель

Первая квалификационная
категория

ст. Просница 2024.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» в 7-11-х взводах.

Количество часов в неделю – 9 ч. (компонент образовательной организации учебного плана дополнительного образования).

Количество часов в год – 360 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2024 - 2025 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Настоящая программа написана на основе дополнительной предпрофессиональной программы дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо для детей 12 - 17 лет.

Современный уровень развития дзюдо требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой многообразных и сложных упражнений и воспитание психологической устойчивости. Высоких результатов, как правило, добиваются те спортсмены, которые систематически занимаются с детских лет до зрелого возраста.

Стиль исполнения упражнений, легче всего формируются в детском возрасте. В соответствии с социально-экономическими потребностями общества основной целью физической культуры и спорта является содействие формированию гармонично развитой личности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы дополнительного образования среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов по «Дзюдо».

Результаты освоения программы «Дзюдо» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать кадеты по завершению учебного года обучения в корпусе.

Результаты освоения программы по «Дзюдо» в корпусе оцениваются по метапредметным, предметным и личностным результатам ФГОС ООО и СОО:

Предметные, включают освоенные кадетами в ходе изучения программы Дзюдо умения, специфические для данного вида спорта, виды деятельности по получению нового знания в рамках Дзюдо, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты на углубленном уровне:

- ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию,
- развитие индивидуальных способностей, кадет путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному виду спорта.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов:

- ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры кадет,
- путем освоения систематических спортивных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты направлены на обеспечение возможности дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Метапредметные, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты отражают:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность

- и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 5. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
 6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
 7. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
 8. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные, включают готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

1. российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. формируются основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;

5. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
6. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
7. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
8. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
9. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
10. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
11. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Содержание предмета.

Цель – изучение технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, выполнение нормативов по ОФП и СФП. ТТК – желтый пояс разряда.

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомление техники самостраховки, приемов, правил, терминологии дзюдо и умение применять навыки на соревнованиях;
2. знакомство с правилами и техникой калмыцкой борьбы на поясах.

Развивающие:

1. совершенствование приемов дзюдо («передняя подножка», «бросок через бедро»), двигательных умений и навыков посредством физических упражнений, игр и борьбы;
2. развитие морально-волевых качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, инициативы и настойчивости; развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;
3. формирование у кадет устойчивого интереса и положительной мотивации к занятиям дзюдо и физической культурой, а также умение общаться со сверстниками в игровой деятельности;
4. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5. раскрытие у детей максимальных физических возможностей, выявление спортивно-одаренных детей.

Воспитывающие:

1. воспитание доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
2. воспитание патриотических чувств учащихся на примере личности известных борцов и на основе возрождения национальных традиций народа.

Возрастные особенности детей 12 – 17 лет.

На данном этапе подготовки очень важно учитывать возрастные особенности детей. Процесс окостенения различных частей скелета ещё далек до полного завершения. Мышцы детей эластичны, податливы к растягиванию. Дети сравнительно быстро утомляются и так же быстро восстанавливают работоспособность после короткого отдыха.

В этом возрасте быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия. Простые по координации движения, состоящие из одного-двух двигательных элементов, дети этого возраста осваивают успешно. При этом двигательный навык формируется медленно и неравномерно. Часто после хороших исполнений следуют неудовлетворительные. Нужна длительная и настойчивая работа при закреплении двигательных навыков.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Режим работы учебной группы

Таблица № 1

Возраст детей	Объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Минимальные требования по спортивной подготовке. Прогнозируемые результаты.
12 – 17 лет	7 часов	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – желтый пояс.

Учебная нагрузка

Таблица № 2

Год Обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
ГНП – 3	1.30 часа, 1 час.	4 раз	7 часов	238 часов

Форма проведения занятий.

- Урочная форма проведения занятий – тренировка.
- Внеурочная форма: контрольные тренировки, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования, прогулки, спортивные и подвижные игры, экскурсии.

Принципы обучения.

- Непрерывности процесса физического воспитания.
- Системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип возрастной адекватности.

Основные разделы программы:

I. Теоретическая подготовка.

II. Практические занятия:

- Общая физическая подготовка и подвижные игры (ОФП и п/и);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка;
- Восстановительные мероприятия;
- Контрольные испытания;
- Соревнования;
- Инструкторская и судейская практика;
- Самостоятельная работа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В конце учебного года дети должны достичь результатов, которые выше по сравнению с прошлым учебным годом.

Способы их проверки:

- Контрольные испытания /отдельные элементы/ (Приложение № 3);
- Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (Приложение № 2);
- Контрольные нормативы по технической подготовке (Приложение № 4);
- Соревнования (Приложение № 6);
- Сдача квалификационного экзамена на степень мастерства КЮ (Приложение № 4).

Первый уровень – узнавание объектов, свойств, процессов при повторном восприятии информации о них или действий с ними (знания-знакомства). Это начальный уровень освоения деятельности в процессе обучения. На этом уровне кадет не способен самостоятельно, без помощи извне, воспроизводить и применять полученную информацию. Типичный пример проверки деятельности на этом уровне – текстовые задания с выбором правильного ответа из предложенных. Предлагаемые на выбор ответы являются определенной подсказкой, и деятельность учащегося состоит в узнавании в правильном ответе ранее усвоенной информации (вопросы о правилах, истории, терминологии дзюдо, гигиена, этикет спортсмена и т.п.)

Второй уровень – воспроизведение, репродуктивное действие – самостоятельное воспроизведение и применение информации для выполнения данного действия (знания-копии). Кадеты на этом уровне способны по памяти воспроизводить ранее усвоенную информацию и применять усвоенные приемы и знания техники борца (захваты, передвижения, правила и оценка).

Третий уровень – применение, продуктивное действие – поиск и использование субъективно новой информации для самостоятельного выполнения нового действия (знания, умения, навыки). Это уже высокий уровень познавательной деятельности, достижение которого позволяет решать широкий круг нетиповых (реальных) задач. Этот уровень предполагает комбинирование кадетам известных алгоритмов и приемов деятельности, применения навыков мышления. Деятельность на этом уровне носит продуктивный характер и обогащает личный опыт кадета, повышая его мастерство (применение разученных приемов в спаррингах).

Четвёртый уровень – творчество, творческое действие – самостоятельное конструирование способа деятельности, поиск новой информации (знания-трансформации). Кадеты выступают на соревнованиях различного уровня, применяя все полученные навыки и умения, тем самым реализовывая себя как самостоятельную личность.

Реализация программы по дзюдо позволит:

- Гармоничное развитие детей, освоение теории, методики и техники дзюдо;
- Индивидуальная динамика физической подготовленности;
- Перейти на новый уровень системы подготовки спортсменов по дзюдо и обеспечить их устойчивые выступления на соревнованиях;

Должны знать:

1. значение физической культуры в жизни современного человека,
2. гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
3. этикет и историю образования дзюдо,
4. виды захватов,
5. значение физической культуры в жизни современного человека,
6. японские термины по дзюдо,
7. этикет и историю образования дзюдо,
8. запрещенные приемы и действия в дзюдо.

Должны уметь:

1. правильно группироваться при падении, бросках,
2. уметь передвигаться, различать стойки и захваты,
3. проводить приемы: передняя и задняя подножка,

4. проводить спарринги в партере, уходить от удержания,
5. уметь атаковать и защищаться,
6. правильно группироваться при падении, бросках,
7. умение передвижению, стойки и захвата,
8. проводить приемы: бросок через бедро,
9. проводить спарринги в партере, уходить от удержания,
10. уметь атаковать и защищаться.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

История, обществознание, география: кадеты знакомятся с историей дзюдо и других видов борьбы, кадеты узнают о тех или иных народах, странах.

Математика: каждое занятие имеет цель и задачи — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения". Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Оборудование

Специализированный спортивный зал оснащен следующим оборудованием:

- Гимнастическая стенка,
- Гимнастические маты,
- Скамейки.

Мелкий спортивный инвентарь:

1. 2 гантели по 2 кг,
2. 6 скакалок,
3. 2 футбольных мяча,
4. 6 гимнастических мяча.
5. Амортизаторы.
6. Мячи весом 3, 5 кг.

Тематическое планирование
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание	месяцы												всего
		0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	
I.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:													
1	Правила поведения в спортивном зале	1												
2	Меры предупреждения спортивного травматизма		1											
3	Терминология спортивных упражнений			1										
4	Гигиена, режим, питание спортсмена				1									
5	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм спортсмена				1									
6	ОФП и СФП спортсменов						1							
7	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.										1			
8	Оборудование и инвентарь												1	
ВСЕГО ЧАСОВ:		1	1	1	2		1				1		1	8
II	Практические занятия:													
1	ОФП (п/и)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	СФП	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	40
3	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Контрольные испытания	1	1						1					3
5	Восстановительные мероприятия			1	1		1							3

6	Самостоятельная работа		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
ВСЕГО ЧАСОВ:		1 5	1 9	1 9	1 9	1 7	1 8	1 6	1 7	1 6	1 7	1 6	1 4	230
ИТОГО ЧАСОВ:													238	

Учебно-тематический план составлен согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правила поведения в спортивном зале

- ✓ Требования к кадетам в спортивном зале.
- ✓ Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.
- ✓ Правила пользования спортивным инвентарем.
- ✓ Переноска матов и их укладка.
- ✓ Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

- ✓ Причины травматизма.
- ✓ Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в спортивном зале, дисциплины и взаимопомощь в процессе занятий для предупреждения травматизма.
- ✓ Виды помощи при выполнении технических действий.
- ✓ Правила установки снарядов.

Терминология спортивных упражнений

- ✓ Значение терминологии.
- ✓ Способы и правила образования терминов.
- ✓ Основные термины в дзюдо.

Гигиена, режим, питание спортсмена

- ✓ Личная гигиена спортсмена.
- ✓ Гигиена одежды, обуви, сна.
- ✓ Закаливание, его значение для здоровья и профилактики простудных заболеваний.
- ✓ Средства закаливания.

Техника выполнения бросков

- ✓ Общие основы технических действий.
- ✓ Характерные особенности выполнения ТД.
- ✓ Структура ТД.
- ✓ Выполнение подготовительных упражнений для освоения сложных ТД.

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм спортсмена

- ✓ Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных функций спортсмена.
- ✓ Развитие и совершенствование физических качеств воспитанника (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

- ✓ Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
- ✓ Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

ОФП и СФП спортсменов

- ✓ Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
- ✓ Значение общей физической подготовки.
- ✓ Специальная физическая подготовка и её роль в тренировке дзюдоиста.
- ✓ Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

- ✓ Значение врачебного контроля при занятиях спортом.
- ✓ Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия.
- ✓ Содержание и значение самоконтроля.

Состояние и развитие спорта в России

- ✓ Значение борьбы дзюдо в системе физического воспитания обучающихся.
- ✓ Классификация разрядных требований в дзюдо.
- ✓ Сильнейшие дзюдоисты России.

Правила, организация, проведение соревнований. Судейство.

- ✓ Значение соревнований.
- ✓ Основные виды соревнований.
- ✓ Правила соревнований по борьбе дзюдо.
- ✓ Организация и проведение соревнований.
- ✓ Оборудование мест проведения соревнований.
- ✓ Медицинское обслуживание участников.
- ✓ Права и обязанности участников соревнований.
- ✓ Состав судейской коллегии.
- ✓ Роль судей, их права и обязанности.

Планирование и учет тренировки

- ✓ Сущность и назначение планирования.
- ✓ Виды планирования.
- ✓ Значение учета.
- ✓ Виды и документы учета.

Психологическая подготовка

- ✓ Цель и содержание общей психологической подготовки.
- ✓ Содержание специальной психологической подготовки.
- ✓ Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.
- ✓ Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Основы методики обучения спортсменов

- ✓ Влияние технических действий на функциональное состояние организма. Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов.
- ✓ Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии.

- ✓ Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочных занятиях. Особенности реакции организма на тренировку с различными режимами работы.
- ✓ Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений дзюдоиста.
- ✓ Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь. Методика обучения приемам и броскам.

Оборудование и инвентарь

- ✓ Спортивные залы (типы), их оборудование и инвентарь.
- ✓ Устройства для обеспечения безопасности и страховки.
- ✓ Технические средства обучения (типы тренажеров и средств срочной информации).
- ✓ Проверка исправности и пригодности оборудования и инвентаря.
- ✓ Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Установка и уборка снарядов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Лёгкая атлетика. Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, на внешней (внутренней стороне) ступни; с изменением темпа. Бег: обычный, высоко поднимая бедро, выбрасывая прямые ноги вперед, назад; бег на месте; бег с ускорением, по разметкам, подскоками, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Бег с изменением темпа (с ускорениями). Бег на скорость – 20 м (с высокого старта). Бег – 200-300 м; ускорения из различных исходных положений (стоя на коленях, «лодочка», «рыбка» и т.п.), челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места и разбега, спиной вперед, через препятствия и т.д. Прыжки в высоту с места и разбега, в глубину, в сторону, на скакалке и т.д.

Подвижные игры. «Лапта» (различные варианты), «Пояса» (мячиком), «Крокодилы», «Регби борцовский», «Футбол» (упрощенный вариант). Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов.

Строевые упражнения. Стойки «равняйся», «смирно», «вольно» «рей»; повороты – направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Разновидности ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, ходьба в полуприседе, полном приседе. Пружинный шаг, ходьба выпадами. Мелкий бег, легкий бег вперед назад, изменяя направление движения (по кругу, по диагонали).

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, в стороны, вверх; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Повороты. Перешагивание на полусогнутых ногах, в полуприседе на 90°, 180°.

Повороты скрестным шагом вперед, назад на 90°, 180°.

Прыжки. Прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны); толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Элементы акробатики. Кувырки вперед и назад, кувырки вперед через партнера, стойка на руках в кувырок вперед, кувырок назад с выходом в

стойку на руках (с перекатом на живот), колесо (переворот боком), рондат, самостраховка кувырком вперед, падение на спину.

Общеразвивающие упражнения.

Комплексы ОРУ включают в себя упражнения для различных частей тела в различных направлениях, комбинациях, плоскостях, из различных исходных положений, с изменением ритма и темпа. Выполняются в подготовительной части занятия (без предметов, с предметами; с музыкальным сопровождением либо без музыкального сопровождения).

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с различными предметами – гимнастические палки, гантели (вес до 2-3 кг)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны).

Подтягивания в висе, в висе лежа (6-8 раз в быстром темпе); из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторение 3 раза после каждых 30 секунд отдыха; подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки (ноги) на гимнастической скамейке, горке матов (быстро и медленно) по 5 раз (повторить 3-4 раза после каждых 30-40 сек. отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке).

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки на поясе или за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений в каждой серии), в висе поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза);

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа на полу, ноги закреплены, руки на поясе (по 10-15 раз подряд медленно и быстро); «рыбка» и «лодочка» - удержание по 10 сек., лежа на полу ноги закреплены – поднимание плеч максимально высоко (с отягощением от 2 до 4 кг) по 10-15 раз.

Упражнения для развития гибкости

Все виды наклонов с удержанием позы 3 – 5 сек.

Подготовительные упражнения: сидя на полу наклоны вперед ноги врозь и ноги вместе самостоятельно и с помощью; стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью ног); встать спиной к гимнастической стенке, взяться руками за 2-ю рейку от пола и притягивать себя (ноги не сгибать).

Борцовский мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: стоя на коленях, руки вверх, наклон назад. Мост из положения лежа; руки (ноги) на возвышении.

Подвижность в плечевых суставах: выкрут в плечевых суставах со скакалкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в

боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; опираясь на стенку руками, 5 маленьких прыжков и один высокий (по 6-8 повторений подряд); 5 невысоких прыжков и один высокий со взмахом руками вверх (по 5-6 повторений подряд); прыжки с места вверх на горку матов; прыжки через маленькие кубики; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам.

Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку; бег с ускорениями на 10-20 м (по сигналу); челночный бег; игры с бегом типа эстафет.

Технико-тактическая подготовка

Поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнера. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программирование его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, удушающих, болевых, комбинаций, контрприемов. Выполнения бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборств на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединков (в начале, в середине, в конце), маскировка обороны, ведение поединка в «равном» темпе, в красной зоне татами.

Совершенствование индивидуального стиля выполнения технических приемов и действий. Использовать индивидуализированные формы технической подготовки. При этом возможны два подхода: во-первых, индивидуализация техники выполнения приемов на основе освоенного классического способа его исполнения; во-вторых, индивидуализация в процессе формирования техники приемов.

«Коронные» приемы составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Технико-тактическая подготовка борца трансформируется, усложняется в направлении совершенствования «коронных» приемов.

Проведение поединков на выполнение бросков:

- ✓ с односторонним сопротивлением;
- ✓ с полным сопротивлением;
- ✓ с противником, стоящим на одной ноге;
- ✓ с противником, стоящим на двух ногах и не «отрывающим» их от татами;
- ✓ с быстрым противником;
- ✓ с тяжелым противником;
- ✓ с гибким противником;
- ✓ с правостоящим противником;
- ✓ с левостоящим противником;
- ✓ с низкорослым, высоким противником.

Выполнение бросков на оценку в присутствии группы зрителей. Выполнение бросков безголосым, с громкоголосым проговариванием.

Падения:

- ✓ самостраховка отмахом ноги после подхвата;
- ✓ кувырок вперед – подъем разгибом с головы - кувырок вперед;
- ✓ кувырок назад с выходом в стойку на руках;
- ✓ стойка на руках - кувырок вперед - подъем разгибом головы;
- ✓ темповой переворот вперед с головы.

КАТАМЕ – WAZA – техника сковывающих действий

Kuzuri-kesa-gatame - удержание сбоку с захватом из-под руки.

Makura- kesa-gatame - удержание сбоку с захватом своей ноги.

Ushiro- kesa-gatame - обратное удержание сбоку.

Kuzure-yoko-shiho-gatame- удержание поперек с захватом руки.

Kuzure-kami-shiho- gatame - удержание со стороны головы с захватом руки.

Kuzure-tate- shiho- gatame - удержание верхом с захватом руки.

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-geashi -контрприем от боковой подсечки.

Ko-uchi- geashi - контрприем от подсечки изнутри изнутри.

Narai-goshi-gaeshi- контрприем от подхвата бедром.

Uchi-mata- gaeshi - контрприем от подхвата изнутри.

Sode-tsurikomi-goshi - бросок через бедро с обратным захватом.

Kouchi-gake - одноименный зацеп изнутри голенью.

Uchi-mata-sukashi - контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольное испытание (контрольное занятие) проводится с целью проверки успеваемости обучающихся в освоении учебного материала. Объектом оценки может быть любое упражнение, двигательное задание программы, а также специальные контрольные нормативы технической и физической подготовки. Критерии оценки устанавливаются в зависимости от сути контроля, наиболее типичными являются такие, как «выполнено – не выполнено», «кто больше», «кто лучше» и т.д. Контрольные испытания можно провести и в форме соревнований.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в течение года согласно календарного плана КОГОАУ «Кировский Кадетский Корпус» Просница, утвержденного на тренерским совете в начале учебного года (Приложение № 6).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская практика проводится во время учебно-тренировочного процесса, в лагере дневного пребывания с использованием общепедагогических методов физического воспитания: лекция, объяснение, разбор, инструктирование, комментарии и замечания. Судейскую практику на данном этапе подготовки рекомендуется проводить в группе во время приема контрольных испытаний.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические: правильное сочетание нагрузки и отдыха; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Медико-биологические: витаминизация; массаж, самомассаж.

Психологические: создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа предназначена для улучшения (или сохранения) физических качеств спортсмена, а также повышения технического мастерства.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения сообщаются в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время проведения спортивно – оздоровительного лагеря. В этих условиях для теоретических занятий отводится специальное время (20-25 мин).

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) входят в содержание всех частей занятия.

В процессе ОФП и СФП большое внимание уделяется формированию правильной осанки.

Основными средствами ОФП для спортсменов учебно-тренировочной группы являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (скакалками, мячами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие кондиционных (выносливость, скоростно-силовые качества) и координационных (ориентирование в пространстве, ритмичность, согласованность движений) способностей.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных испытаний, соревнований, во внеурочное время в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, на протяжении всего учебного года, на каждом занятии.

Большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности, толерантности, патриотизма.

Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости), умению сопереживать, радоваться успеху других детей, дисциплинированности, целеустремлённости и пр.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов – организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей в

объективных условиях, направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при проведении поединков, терпеть усталость.

Для решения этих задач можно использовать следующие приёмы и методы:

- Искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений; мини-соревнования в затруднённых условиях, психологическая устойчивость влиянию других людей (зрители, тренеры соперников, соперники);
- Техничко-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- Быстрая и правильная оценка соревновательной ситуации, принятие тактически верных решений, перестраивание техники, приспособливая ее к действиям соперника;
- Самостоятельное регулирование состояния нервно-психического напряжения (тревожность).

Медицинское обеспечение

В начале и в конце учебного года дети проходят медицинский осмотр: рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия, артериальное давление, частота сердечных сокращений (антропометрические данные). В медицинских картах, которые заводятся на каждого спортсмена, прослеживается динамика физического развития и медицинских показаний. Это даёт возможность корректировать учебно-тренировочный процесс. В отдельных случаях на основании объективных данных тренировочные нагрузки снижаются.

Планирование подготовки

Структура годичной подготовки строится в соответствии с календарём соревнований.

Годичный цикл подготовки делится на три тренировочных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. На этом этапе обучения сохраняется чёткая периодизация учебно-тренировочного процесса: подготовительный период – август-октябрь, соревновательный – ноябрь-декабрь, переходно-подготовительный – январь, соревновательный – февраль-май; переходный – июнь-июль.

Большие по времени подготовительный и соревновательный периоды позволяют детям успешно освоить программу и подготовить базу для овладения технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Подготовительный период:

Подразделяется на два этапа подготовки – базовый и специализированный. Основная педагогическая задача этапа базовой подготовки состоит в направленном развитии специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость) на фоне повышения ОФП. Достаточное внимание уделяется и повышению уровня технической подготовки. С этой целью используются «базовые элементы» программы и учебный материал по технической подготовке данной программы.

Основными средствами ОФП в подготовительном периоде в восстановительные дни недельного цикла должны быть спортивные и подвижные игры.

Соревновательный период:

Подразделяется на этап соревновательной подготовки и участия в соревнованиях, этап специализированной подготовки и переходно-подготовительный мезоцикл, который предусматривает снижение общей и специальной нагрузки.

Для этапа соревновательной подготовки характерен большой объём тренировочных нагрузок. Целесообразно проведение учебно-тренировочного сбора, во время которого должны пройти контрольные соревнования.

Собственно соревновательный этап, он более ответственный, так как ведётся подготовка к главным соревнованиям, подводятся итоги проделанной за год работы.

Переходный период

На первом этапе переходного периода, помимо задачи восстановления, снижения общей нагрузки решается также задача спортивно-технической подготовки, правда в меньшем объёме.

Большое внимание уделяется ОФП и СФП. Занятия по ОФП проводятся с целью оздоровления, закаливания, повышение уровня общей работоспособности. Одной из важных задач, решаемых на занятиях по ОФП, является подготовка и сдача нормативов по лёгкой атлетике. С этой целью в конце этапа проводятся соревнования по ОФП.

Наиболее распространённая форма проведения ОФП – групповая тренировка. Она обеспечивает здоровое соперничество и высокий эмоциональный настрой. Широко используются спортивные игры по упрощённым правилам.

Занятия по СФП можно проводить в специальные дни со всей группой одновременно. Эти занятия направлены на воспитание ведущих специфических физических качеств, уровень развития которых оказывает прямое влияние на достижение технико-тактического мастерства. Форма занятий соревновательно - игровая.

Содержание 2-го этапа переходного периода составляет активный отдых и реабилитация.

Рациональная организация переходного периода позволяет поддерживать достигнутый уровень подготовки и создаёт хорошую базу для успешного включения в следующий годичный цикл, в котором решаются более сложные задачи.

В апреле-мае проводятся контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке, классификационные разрядные требования по технико-тактической подготовке. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются соответствующие возрасту контрольные нормативы по видам подготовки (Приложение № 3, 4).

Итоги работы за год подводятся в апреле - мае (контрольные испытания по ОФП, СФП и технической подготовке).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
2. Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. Возраст детей: 12 -17 лет. Срок реализации: 8 лет.
3. Комплексная целевая программа развития дзюдо в России – примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ - Свищев И.Д., Ерегина С.В.- М.: СпортУниверПресс.- 2003.
4. Дзюдо: история, теория, практика.- Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.- Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
5. Основы возрастной педагогики: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Академия, 2000.- Белкин А.С..
6. Дзюдо: программа секции в ДЮСШ – г. Гуково Рост.обл., 2004.
7. Психология физического воспитания.- С- Пб.: Издательство РГПУ, 2000.- Ильин Е.П.
8. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: ТерраСпорт, 2000.- Лях.В.И..
9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо города Москвы.- М., 1969.- Свищев И.Д. и соавторы.
10. Мотивация и мотивы .- С-Пб.: Питер, 2000.- Ильин Е.П..
11. Игры народов мира.- Манджиева Е.И.- Элиста, 2009.
12. Золотой родник.- Эрендженов К., 1985г.
13. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бока барилдан» - Цандыков В.Э.- Элиста: изд-во КГУ, 2009.
14. Борьба дзюдо – Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1987
15. Беспалько В. П. Параметры и критерии диагностической цели // Школьные технологии — 2006. — №1. — С. 118—128
16. Киселева В. П. Оценка результатов обучения студентов по итогам ФЭПО: компетентностный подход // Оценка компетенций и результатов обучения студентов в соответствии с требованиями ФГОС: III Всероссийской научно-практической конференции. — М, 2012 — С.31—34.
17. Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].. — Режим доступа : <http://www.фэпо.рф>, свободный

Литература для тренера-преподавателя:

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006.- Шулика Ю.
 2. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа Групп, 2008.- Шестаков В., Ерегина С..
 3. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- ОЛМА Медиа Групп, 2009.- Путин В., Шестаков В., Левицкий А.
-

Примерная модель занятия (90 минут).**Подготовительная часть (20 мин)**

1. Построение. Постановка задач.
2. Выполнение строевых команд на месте.
3. Бег, высоко поднимая колени, по сигналу поворот кругом, бег в другом направлении, приставными шагами, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.
4. 8 – 10 общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое. При выполнении упражнений обращается внимание на соблюдение осанки и правильное положение частей тела. Одно из упражнений выполняется на оценку.
5. Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость: стоя в упоре на коленях махи ногами назад; лежа на спине, махи ногами вперед; шпагаты; соревнование – «Кто лучше сделает шпагат».
6. Подскоки с разнообразными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.
7. Элементы гимнастики. Совершенствование исполнения колеса и рондат.

Основная часть (55 мин)

Подготовка к соревнованиям

Круговая тренировка:

4 круга, в каждой серии выполнять максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 сек., отдых между сериями 30 сек., между кругами 4-6 мин.

1-2 серия – имитация бросков с поротом спиной к партнеру влево, вправо;

3-4 серия имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5 серия- имитация бросков через грудь.

Круговая тренировка:

2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин. (помогают дзюдоисту три помощника)

–

1 серия – 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, затем – в максимальном.

2 серия – 50 сек броски подхватом в медленном темпе, 10 сек - в максимальном.

3 серия – 50 сек броски отхватом в медленном темпе, 10 сек - в максимальном.

4 серия – 50 сек броски через голову в медленном темпе, 10 сек - в максимальном.

5 серия – 50 сек Передней подсекой в медленном темпе, 10 сек - в максимальном.

Специальная выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, отдых.

1 минута между 5 и 6 сериями – 1 серия – борьба за захват – 2 мин,

2 серия – борьба, лежа (30 сек в атаке, 30 сек в обороне);

- 3 серия – борьба в стойке по заданию – 2 мин;
- 4 серия – борьба, лежа по заданию – 1 мин;
- 5 серия – борьба без кимоно – 2 мин;
- 6 серия – борьба, лежа по заданию – 1 мин;
- 7 серия – борьба в стойке за захват – 1 мин;
- 8 серия – борьба в партере – 1 мин;
- 9 серия – борьба в стойке за захват – 1 мин;
- 10 серия – борьба, лежа по заданию – 1 мин;
- 11 серия – борьба в стойке – 2 мин.

Анаэробные возможности

Круговая тренировка: 1 круг (отдых между сериями 15 сек).

- 1 серия – трехкратное повторение упражнения на перекладине (5 подтягиваний, вис на перекладине на согнутых руках -15 сек).
- 2 серия – бег по татами - 100 м;
- 3 серия – броски партнера через спину - 10 раз;
- 4 серия – забегание на борцовском мосту 5 раз вправо, 5 раз влево;
- 5 серия – перенос партнера на спине с сопротивлением – 20 м;
- 6 серия – полуприседы с партнером на плечах –10 раз;
- 8 серия – поднимания партнера, стоящего в упоре на коленях до груди – 10 раз;
- 9 серия – разрыв сцепленных рук, в упоре лежа – 10 раз;
- 10 серия – лазание по канату – 2 раза по 5 м.

Заключительная часть (15 мин)

- 1. СФП (на тренажерах).
- 2. Игра «Перестрелка».
- 3. Упражнения на растяжку.
- 4. Беседа.
- 5. Подведение итогов занятия.

Контрольные испытания и переводные нормативы по ОФП и СФП.
Минимальные требования к возрастной группе.

№ № п/п	Тесты, Контрольные нормативы	Возраст 12 – 17 лет	
		Мальчики	Девочки
	Общая и специальная физическая подготовленность:		
1.	Прыжок в длину с места (см)	160	145
2.	Поднимание ног в висе до жерди	5	5
3.	Поднимание туловища, лежа на спине за 20 сек (наклон 45 гр.)	9	11
4.	Отжимание в упоре лежа	20	15
5.	Подтягивание	7	5
6.	Набрасывание за 20 сек	11	8
7.	Челночный бег 3 x 10 м	8.0	8.2
8.	Отжимание в упоре лежа за 20 сек	10	8

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Элементы	Сентя	Октяб	Нояб	Декаб	Январ	Февра	Март	Апре	Май	Июнь	Июль	Авгус
1	Кувырок вперед	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2	Кувырок назад	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
3	Стойка на голове	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
4	Стойка на руках	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
5	Кувырок назад в стойку на руках	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
6	Стойка на руках в кувырок	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
7	Колесо	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
8	Самостраховка	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
9	Падение на правый, левый бок	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
10	Рондат	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с
11	Бросок через бедро с захватом шеи	-	и	и	п	с	с	с	с	с	с	с	с
12	Задняя подножка	-	и	и	п	п	с	с	с	с	с	с	с
13	Бросок через бедро с захватом отворота	-	-	-	-	и	п	п	с	с	с	с	с
14	Боковая подсечка в темп шагов	-	-	-	-	с	с	с	с	с	с	с	с
15	Передняя подножка	-	-	-	-	с	с	с	с	с	с	с	с

16	Подхват бедром (под две ноги)	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
17	Подхват изнутри (под одну ногу)	-	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с
18	Задняя подсечка	-	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с
19	Зацеп изнутри	-	-	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с
20	Задняя подножка на пятке	-	-	-	и	з	с	с	с	с	с	с	с
21	Подсечка изнутри	-	-	-	-	и	з	с	с	с	с	с	с
22	Передняя подножка	-	-	-	-	и	з	с	с	с	с	с	с
23	Броско через спину	-	-	-	-	-	и	и	з	с	с	с	с
24	Броско через спину с колен	-	-	-	-	-	-	-	и	з	с	с	с

**КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

4 «кю» – оранжевый пояс		
№	Nage-waza	Техника бросков
1.	Ko-soto-gari	задняя подсечка
2.	Ko-uchi-gari	подсечка изнутри
3.	Koshi-guruma	бросок через бедро с захватом шеи
4.	Tsurikomi-goshi	бросок через бедро с захватом отворота
5.	Okuri-ashi-barai	боковая подсечка в темп шагов
6.	Tai-otoshi	передняя подножка
7.	Harai-goshi	подхват бедром
8.	Uchi-mata	подхват изнутри

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ
на 2023 – 2024 учебный год**

Сроки Проведения	Наименование соревнований	Участники	Место проведения
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ и РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ			
ноябрь.	Контрольные испытания по ОФП и СФП	Все учащиеся	Просниц а
октябрь	Открытый областной турнир	2003-2006 г.р. 2007-2008	Восточн ый
ноябрь	Первенство области среди юношей и девушек до 15 лет	2005-2006 г.р	Слободск ой
ноябрь	Региональный турнир Памяти тренера-преподавателя М.М. Заяц	2007-2008	Слободск ой
декабрь	Открытое первенство г. К-Чепецка	2007-2008г.р.	К-Чепецк
декабрь	Открытый турнир «ТОРИ»	2003-2007	К-Чепецк
декабрь	Открытое первенство Кировской области памяти О.В. Кулакова	2000-2005	Б-Холуниц а
февраль	Районный турнир по дзюдо среди юношей и девушек	2003-2007	Восточн ый
февраль	Командное первенство Кировской области Среди юношей и девушек до 15 лет	2005-2006	К-Чепецк
март	«Весна – 2015» (районные соревнования)	2003-2007	Восточн ый
апрель	Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП	Все учащиеся	Просниц а
май	Открытое первенство Кировской области памяти Героя соц.труда Трещева Ф.И.	2003-2005 2007-2008	В-Поляны
	Учебно-тренировочные сборы (УТС)	2004-2007 г.р.	Кстинин о
ВСЕРОССИЙСКИЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ			
март	X Всероссийский турнир по дзюдо на Кубок Героя РФ С. Ожегова	2004-2008 г.р.	Кирово-Чепецк

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

1. Тематические беседы по учебному плану.
2. Поздравление кадет с днем рождения.
3. Поздравления с праздничными датами (организация вечеров).
 - Праздник новогодней ёлки.
 - День защитника Отечества. Праздник 8 марта.
 - День памяти – 9 мая.
4. Оформление стенгазет.
5. Прогулки с детьми на лыжах, походы.
6. Рейтинг детей.
7. Итоговый вечер «Выпускник года».
8. Оздоровительная работа в лагере дневного пребывания.
9. Контроль успеваемости детей в общеобразовательной школе (Беседы с классными руководителями, проверка дневников).
10. Мониторинг воспитательной работы за учебный год.

ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на учебный год.

1. воспитывать устойчивый интерес к занятиям;
 2. развивать творческие способности детей;
 3. приучать к общественно-полезному труду;
 4. формировать потребность в здоровом образе жизни.
-