Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	______М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.02 15:39:51 +03'00'

Рабочая программа по дзюдо

Этап: НП-3
Возраст детей: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Бордюг Валерий Николаевич

Волгодонской район,
п. Донской
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по борьбе дзюдо / А. О. Акопян, кандидат педагогических наук; В. В. Кащавцев, заслуженный тренер РФ, Т. П. Клименко, заслуженный тренер РФ. – М.: Советский спорт., которая была составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012 г. № 504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25. 01. 1995 г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Основателем дзюдо является выдающийся мастер и просветитель Дзигоро Кано (1860– 1938 гг.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

На этапе начальной подготовки второго года осуществляется овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап, а также участие в различных соревнованиях.

Основная цель этапа начальной подготовки второго года: утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо – и овладение основами техники, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки второго года – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовке и изучение базовой техники дзюдо, волевых и

морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Задачей начальной технической подготовки в дзюдо должны стать:

- обеспечение сохранения контингента обучающихся, для чего обучение должно быть содержательным и интересным, а дзюдоист должен уходить с тренировки довольным усвоением учебного материала;
- содержание обучения должно обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала;
- максимальная терпимость к временной неспособности отдельных обучающихся к усвоению учебного материала.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

В целях минимизации рисков распространения COVID–19 по поручению Президента Российской Федерации Роспотребнадзором совместно с Минпросвещения России разработаны и утверждены санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19)», с изменениями, внесённые постановлением Главного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39, от 24.03.2021 №10, от 02.11.2021 №27, которые устанавливают требования к особому режиму работы для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Рабочая программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

Программа рассчитана на 52 учебные недели. Учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю по 3 часа. В год 468 час.

В связи с Постановлением Правительства РФ "О выходных и праздничных днях" на 2022-2023 учебный год, тренировочные занятия выпадают на праздничные дни: 04.11.2022г., 02.01.2023г., 04.01.2023г., 06.01.2023г., 24.02.2023г., 08.03.2023г., 01.05.2023г., 08.05.2023г., 12.06.2023г. и ежегодный основной оплачиваемый отпуск (с 10.07.2023г. по 20.08.2023г.). Годовая нагрузка на ЭНП-3 года уменьшилась на 81 час и рассчитана на 381 практических часа и 6 теоретических часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность ЭНП-3 года.

Этап	Длительность этапа (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость этапа (чел.)
НП-3	1	9	13

Соотношение объемов (разделов) на ЭНП-3 года в течение учебного года (%).

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов/ %
1.	Общая физическая подготовка (%)	163/42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	68/17
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	85/22
4.	Теоретическая подготовка (%)	6/2
5.	Контрольно-переводные испытания (%)	12/3
6.	Контрольные соревнования (%)	36/9
7.	Медицинское обследование (%)	6/2
8.	Дистанционное обучение (%)	11/3
	Всего	387/100

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП-3 года.

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1						
Общая физическая подготовка	16	19	19	16	11	12	17	14	11	19	3	6
Специальная физическая подготовка	10	7	7	7	5	5	7	4	4	7	3	2
Технико-тактическая подготовка	11	8	8	8	6	8	8	5	8	9	3	3
Участие в соревнованиях				6	6	6	6	6	6			
Контрольные испытания								6	6			
Медицинское обследование		3										3

Дистанционное обучение	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Всего за месяц	39	39	36	39	30	33	39	36	36	36	9	15
Всего за год	387											

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Примерное распределение соревновательной нагрузки ЭНП-2 года.

№ п/п	Виды соревнований	Кол-во соревнований
1.	Учебные	2
2.	Контрольные	2
3.	Отборочные	1
4.	Основные	1
	Всего	6

Планируемые показатели соревновательной деятельности ЭНП-3 года.

№ п/п	Виды соревнований	Количество схваток
1.	Учебные	6
2.	Контрольные	6
3.	Отборочные	3
4.	Основные	3
	Всего схваток за год	18

Режим учебно-тренировочной работы.

Расписание занятий.

Этап обучения	Дни недели					
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**
НП-3 (п. Донской)	16-00 –18-35		16-00 –18-35		15-15 –17-50	

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х часов. Один академический час составляет 45 минут, после каждого часа занятий перерыв 10 минут. Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на НП-3.

Обучающиеся на ЭНП-3 года проходят медицинское обследование и получают допуск к тренировочным занятиям по дзюдо. К занятиям по дзюдо допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

На этап начальной подготовки второго года зачисляются обучающиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Продолжительность этапа 1 год.

На этапе начальной подготовки второго года осуществляется овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов и участие в различных соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям дзюдо;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;
- обучение основам техники дзюдо;
- развитие физических качеств.

Предельные тренировочные нагрузки.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Для контроля за функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке. ЧСС считается в течении 10 секунд с последующим пересчетом ударов в минуту. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки.

Интенсивность	ЧСС	
	Уд./10с	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ковер борцовский 5х8	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели 5 кг	штук	2
4.	Гири спортивные 16 кг	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Скакалка гимнастическая	штук	5
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Стенка гимнастическая	штук	2
10.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
11.	Эспандер плечевой	штук	5
12.	Мяч набивной 3 кг	штук	2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

На этап начальной подготовки второго года зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 9 лет и имеющих допуск врача. Объем тренировочной работы 9 часов в неделю. Наполняемость групп 13 человек.

Наименование этапа	Максимальное число обучающихся	Минимальное число обучающихся	Максимальное количество уч. часов в неделю	Требования по ОФП
НП-3	20	12	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- в технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный и расчлененный.

Спортивная тренировка для обучающихся 9-13 лет имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения, в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров-преподавателей, душевые, туалеты. Освещение зала должно соответствовать нормам.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Стены должны быть однотонные. Необходима ежедневная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках дзюдоисты были в специальной спортивной форме. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед.

Занятия, посвященные ОФП и СФП, рекомендуется проводить во все периоды учебного года. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку. Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с обучающимися. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

Занятия проводятся согласно расписанию, на татами. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Занятия по борьбе должны приходить только под руководством тренера-преподавателя. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные,

голеностопные суставы. Во время тренировочной схватки 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.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Разделы спортивной подготовки	ЭНП-3
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	387
Общее количество тренировок в год	129
Количество соревнований	6
Время проведения соревнований (час.)	36

Этап начальной подготовки третьего года.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо – и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Основные средства тренировки: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) ОРУ; 3) элементы акробатики и самостраховки; 4) возможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание; 6) скоростно-силовые упражнения; 7) гимнастические упражнения; 8) школа техники борьбы дзюдо.

Медицинский контроль.

Для реализации рабочей программы врачебный контроль предусматривает:

1) медицинское обследование ;
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4) контроль за режимом дня и за здоровьем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль и состояния деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов.

Существенное значение приобретает контроль за массой тела занимающихся в соревновательный период.

Программный материал для практических занятий.

1. Средства технической подготовки.

Передвижения в дзюдо, захваты, выведения из равновесия, падения на бок и на спину. Техника бросков: боковая подсечка, подсечка в колено, бросок скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри голенью, бросок через спину, задняя подножка, передняя подножка, подхват. Техника сковывающих действий: удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом.
Вся техника борьбы состоит из 3 надразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.
К **начальным действиям**, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.
Основные технические действия - действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5 разделов: стоя, полустоя, в партере, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор атакующих и защитных действий.
К **вспомогательным** техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:
• броски;
• сбивания (бывшие переводы);
• контрсбивания;
• контрброски.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой - на коленях или колене) включает в себя:
• полуброски;
• полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
• броски снизу;
• сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой - над ним, стоя на коленях или лежа на животе), включает в себя:
• перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
• перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
• сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой -на нем сверху) включает в себя:
• дожимы и удержания (проводит верхний);
• перевороты снизу (проводит нижний).

2. Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по ОФП. В обучении дзюдо трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять. Поэтому все основные теоретические положения обучения, изложенные на примерах техники борьбы, касаются также и тактики. Обучение тактике - это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать занимающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка. Создание условий, в которых у спортсменов могут складываться приемы тактики, наиболее соответствующие их данным - составная заключительная часть общей методики обучения тактике. Сущность тактики проведения технических действий в борьбе заключается в подготовке условий для проведения приема. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий направлена на снижение устойчивости позы атакуемого в определенном направлении. К таким тактическим приемам относятся: сковывание, угроза, вызов, повторная атака и др. Кроме того, снижение устойчивости позы или ослабление внимания к ее сохранению наблюдаются в скоротечных ситуациях борьбы при переходах от одного приема к другому. Особой частью тактики проведения технических действий следует считать "кустовой метод", когда из положения одного захвата имеется возможность провести разные приемы в различных направлениях.

3. Средства физической подготовки.

- ОРУ для пальцев и кисти;
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах;
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья;
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах;
- ОРУ для мышц бедра;
- ОРУ для мышц таза;
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника;
- ОРУ для мышц шеи;
- ОРУ для расслабления мышц.

Акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры.

4. Состав приемов самозащиты.

- защита от удара ножом;
- защита от ударов рукой;
- защита от ударов ногой;
- защита от колющих ударов длинным оружием;
- защита от рубящих ударов длинным оружием;
- защита от рубящих ударов коротким оружием;
- защита от цепного оружия;
- защита от угрозы огнестрельным оружием;
- защита от захватов, обхватов и удушений.

5. Состав координационно-подводящих упражнений на этапе начальной подготовки второго года.

Практика свидетельствует о том, что обучающиеся при изучении сложно-координационных действий с конечной задачей провести бросок, как правило, испытывают трудности в организации согласованных движений. Объясняется этот факт все тем же свойством нервной системы подвергаться иррадиации возбуждения в КГМ (коре головного мозга). Эта генерализация объясняется ответственностью поставленной задачи. Выходом из положения является снятие ответственности за качество проведения броска и отвлечение внимания на простое согласование действий без конечного результата в виде законченного броска.

Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом.

С этой целью в условиях одношереножного строя обучающиеся повторяют движения тренера-преподавателя на согласованные движения рук и ног, имитирующих действия при выходе на старт бросков различных типов и классов.

В бросках типа прогибом классы движений высокой координационной сложности не имеют. Класс бросков непосредственным прогибом требует использования упражнений не на согласование движения конечностей, а на координацию грудной моторики в ходе собственного падения. В связи с этим их изучение во времени несколько отодвигается.

Игры борцов и использование элементов противоборства.

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

Задачи использования игр борца

а) Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.

б) Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях

противоборства.
в) Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
г) Приобрести навык сохранения захватов.
д) Приобрести навык освобождения от захватов.
е) Приобрести навык уклонения от захватов.
ж) Овладение простейшими элементами тактики борьбы.
з) Воспитание волевых качеств.

Игры-задания представлены следующими группами.

1. Касания - проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.
2. "Блокирующие захваты" - проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.
3. "Атакующие захваты" - проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средств скоростно-силовой подготовки.
4. "Теснение" - эти игры воспитывают чувство "площади ковра" и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.
5. "Дебюты" - эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки

и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

•введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на

психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Упражнения на расслабления мышц.

Для обучения умению напрягать одни мышечные группы и расслаблять другие существуют специальные упражнения на расслабление, которые способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Помимо этого, упражнения данной группы используются в качестве отвлекающих движений, особенно после сильных мышечных напряжений, преимущественно статического характера. Все упражнения на расслабление мышц можно условно разделить на следующие группы:
1) пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп;
2)пассивное раскачивание какой-либо части тела за счет активных перемещений другой части тела, главным образом туловища;
3)потряхивание различными звеньями тела;
4)посегментное расслабление различных звеньев тела;
5)расслабление мышц с дополнительной помощью партнера.

Антидопинговые мероприятия.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, пептидные гармоны и др.

Запрещенные методы: Улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

-общая посещаемость тренировок;

-уровень и динамика спортивных результатов;

-участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки второго года.

Знание основ правильной техники и правил безопасной тренировки. Выполнение общей и специальной физической (двигательной) подготовки с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене дзюдоиста.

Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для этапа НП-3 года.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст(лет)					
		9	10	11	12	13	14
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	6	7	8	9	10
2.	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	190	200	210
3.	Бег 30 метров (сек.)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2
4.	Челночный бег 3х10(сек.)	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8

Контрольно-переводные нормативы по СФП для этапа НП-3 года.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст(лет)					
		9	10	11	12	13	14
1.	Бросок мяча 2кг (см)	250	300	350	400	450	500
2.	10 кувырков вперед (с)	19	18	17	16	15	14
3.	Приседания с партнером	6	7	8	9	10	11

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1) борцовский зал, ковёр (татами);
2) весы;
3) снаряды;
4) штанги;
5) гантели;
6) гири;
7) эспандеры;
8) мячи;
9) канат;
10) тренажёры;
11) резиновые бинты;
12) гимнастические скамейки;
13) секундомер.

Список используемой литературы.

I. Для тренеров-преподавателей:

1. Дзюдо: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ Акопян А.О. и др. –М: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
3. КаноДзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 212 с.
4. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25.
5. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
7. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
8. Дзюдо. /Сокр. Перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
9. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов / Ю. А. Шулика [и др.]; Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

II. Для обучающихся:

1. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) // Журнал «Дзюдо». М., 2002, № 3-4. – С. 94-97.
2. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) // Журнал «Дзюдо». М., 2003, № 8-10. – С. 79-81.
3. Дзюдо для начинающих. Автор: Шулика Ю. А. Год издания: 2006. Страниц: 543.
4. Борьба дзюдо. Автор: Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Название: Борьба дзюдо. Издательство: Физкультура и спорт. Год 1987. Страниц: 160.
5. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I.Теория													
Развитие борьбы.		+			+			+			+		+
II. Практика													
Учебный материал													
1.Общеразвивающие и													
специальные упражнения:													
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				+	
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+	+	+
3.Отработка бросков:													
- бросок рывком за пятку.	+	+	+										
- задняя подножка.				+	+	+							
- бросок с захватом руки.							+	+	+				
- повторение приёмов.										+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:													
- перевороты.	+						+						
- игры в касания.		+						+					
-игры в захваты.			+						+				
- удержания.				+	+	+				+	+	+	+
5.Борьба.													
а). Схватки по заданию.			+			+			+				+
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
г). Вольные схватки.	+			+			+			+			+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Задняя подножка https://my.mail.ru/mail/menshikov.igorek/video/143/1090.html.				+		+		+		+			

Октябрь 2022 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
I.Теория													
Гигиена		+			+			+			+		
II. Практика													
Учебный материал													
1.Общеразвивающие и													
специальные упражнения:													
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				+	
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+	+	+
3.Отработка бросков:													
- выведение из равновесия.	+	+	+										
- передняя подножка.				+	+	+							
- задняя подножка.							+	+	+				
- повторение приёмов.										+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:													
- перевороты.	+						+						
- игры в касания.		+						+					
-игры в захваты.			+						+				
- удержания.				+	+	+				+	+	+	+
5.Борьба.													
а). Схватки по заданию.			+			+			+				
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
г). Вольные схватки.	+			+			+			+			
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Передняя подножка https://my.mail.ru/mail/chayon-ryu.omsk/video/_myvideo/163.html				+		+		+		+			

Ноябрь 2022 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
	2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I.Теория												
Закаливание	+		+		+		+		+		+	
II. Практика												
Учебный материал												
1.Общеразвивающие и												
специальные упражнения:												
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+			+			+					
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.									+	+	+	+
3.Отработка бросков:												
- боковая подсечка.	+	+										
- зацеп изнутри.			+	+	+							
- передний переворот.						+	+	+				
- повторение приёмов.									+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:												
- перевороты.	+					+						
- игры в касания.		+					+					
-игры в захваты.								+				
- удержания.			+	+	+				+	+	+	+
5.Борьба.												
а). Схватки по заданию.					+			+				
б). Соревновательные схватки.		+		+			+		+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+				
г). Вольные схватки.	+		+			+			+			+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+		+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+		+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Боковая подсечка https://my.mail.ru/mail/troshin.1959/video/_myvideo/22.html		+		+		+		+				

Декабрь 2022 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I.Теория													
Самоконтроль.		+			+			+			+		+
II. Практика													
Учебный материал													
1.Общеразвивающие и													
специальные упражнения:													
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				+	
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+	+	+
3.Отработка бросков:													
- бросок через голову.	+	+	+										
- заваливание зашагиванием.				+	+	+							
- бросок через бедро.							+	+	+				
- повторение приёмов.										+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:													
- перевороты.	+						+						
- игры в касания.		+						+					
-игры в захваты.			+						+				
- удержания.				+	+	+				+	+	+	+
5.Борьба.													
а). Схватки по заданию.			+			+			+				
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
г). Вольные схватки.	+			+			+			+			+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Бросок через голову https://ok.ru/video/10493691330		+		+		+		+					

Январь 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**									
	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I.Теория										
Вредные привычки.		+			+			+		
II. Практика										
Учебный материал										
1.Общеразвивающие и										
Специальные упражнения:										
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+		
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										
3. Отработка бросков:										
- передняя подножка с колена .	+	+	+							
- зацеп изнутри заведением.				+	+	+				
- передняя подсечка.							+	+	+	+
- повторение приёмов.										
4. Изучение приёмов в партере:										
- перевороты.	+						+			
- игры в касания.		+						+		
-игры в захваты.			+						+	
- удержания.				+	+	+				+
5.Борьба.										
а). Схватки по заданию.			+			+			+	
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Вольные схватки.	+			+			+			+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Зацеп изнутри https://www.youtube.com/watch?v=MFIN_1hq6O0&ab_channel=momotarosan				+		+		+		+

Февраль 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**										
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	27
I.Теория											
Профилактика COVID–19		+			+			+		+	
II. Практика											
Учебный материал											
1.Общеразвивающие и											
специальные упражнения:											
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+			+
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+
3.Отработка бросков:											
- бросок через голову.	+	+	+								
- бросок с захватом руки.				+	+	+					
- бросок с захватом руки.							+	+	+		
- бросок с захватом ног.										+	+
4.Изучение приёмов в партере:											
- перевороты.	+						+				
- игры в касания.		+						+			
-игры в захваты.			+						+		
- удержания.				+	+	+				+	+
5.Борьба.											
а). Схватки по заданию.			+			+			+		
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
г). Вольные схватки.	+			+			+				+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+				+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+		+	
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. бросок с захватом ног https://voinvtebe.com/boevye-iskusstva/priemy-dzyudo-video.html						+		+		+	+

Март 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	1	3	6	10	13	15	17	20	22	24	27	29	29
I.Теория													
II. Практика													
Учебный материал													
1.Общеразвивающие и													
специальные упражнения:													
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				+	
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+	+	+
3.Отработка бросков:													
- «мельница».	+	+	+										
- задняя подножка.				+	+	+							
- передняя подножка.							+	+	+				
- повторение приёмов.										+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:													
- перевороты.	+						+						
- игры в касания.		+						+					
-игры в захваты.			+						+				
- удержания.				+	+	+				+	+	+	+
5.Борьба.													
а). Схватки по заданию.			+			+			+				
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
г). Вольные схватки.	+			+			+			+			+
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+			+
8. Упражнения с мячом.		+			+			+			+		
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. "Мельница" https://www.youtube.com/watch?v=e7GZokAjy0w&ab_channel=DENISZENIKOV		+		+		+		+					

Апрель 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
I.Теория												
II. Практика												
Учебный материал												
1.Общеразвивающие и												
специальные упражнения:												
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				+
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.										+	+	+
3.Отработка бросков:												
- боковая подсечка.	+	+	+									
- бросок зацепом снаружи.				+	+	+						
- зацеп стопой.							+	+	+			
- бросок с захватом ног.										+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:												
- перевороты.	+						+					
- игры в касания.		+						+				
-игры в захваты.			+						+			
- удержания.				+	+	+				+	+	+
5.Борьба.												
а). Схватки по заданию.			+			+			+			
б). Соревновательные схватки.		+			+			+		+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
г). Вольные схватки.	+			+			+			+		
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+		
III. Контрольные испытания.		+			+			+			+	
8. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Зацеп стопой https://www.youtube.com/watch?v=YkSAxLw8KGM&ab_channel=StAnka							+		+		+	

Май 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
	3	5	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
I.Теория												
II. Практика												
Учебный материал												
1.Общеразвивающие и												
специальные упражнения:												
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+			+				
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.												
3.Отработка бросков:												
- задняя подножка.	+	+	+									
- бросок подхватом.				+	+	+						
- подхват с захватом ноги.							+	+	+			
- бросок с захватом ног.										+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:												
- перевороты.	+						+					
- игры в касания.		+						+				
-игры в захваты.			+						+			
- удержания.				+	+	+				+	+	+
5.Борьба.												
а). Схватки по заданию.			+			+			+			+
б). Соревновательные схватки.		+			+			+			+	
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Вольные схватки.	+			+			+			+	+	
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+			+			+	+	
III. Контрольные испытания.		+			+			+				
8. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Подхват https://ok.ru/video/826624510515					+		+		+		+	

Июнь 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I.Теория													
II. Практика													
Учебный материал													
1.Общеразвивающие и													
специальные упражнения:													
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+						+				+		
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.									+	+	+	+	+
3.Отработка бросков:													
- бросок через бедро.	+	+	+										
- бросок подхватом.				+	+								
- бросок с захватом руки.						+	+	+					
- бросок рывком за пятки.									+	+	+	+	+
4.Изучение приёмов в партере:													
- перевороты.	+					+							
- игры в касания.		+					+						
-игры в захваты.			+					+					
- удержания.				+	+				+	+	+	+	+
5.Борьба.													
а). Схватки по заданию.			+		+			+					
б). Соревновательные схватки.		+					+		+	+	+	+	+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+	+	+	+					
г). Вольные схватки.	+			+		+			+			+	
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+		+			+			+	
8. Упражнения с мячом.		+					+			+			+
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Бросок рывком за пяткиhttps://www.youtube.com/watch?v=MKpxfrBd-xc&ab_channel=OldschoolSAMBO						+		+		+		+	

Июль 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**		
	3	5	7
I.Теория			
II. Практика			
Учебный материал			
1.Общеразвивающие и			
специальные упражнения:			
а). Строевые упражнения.	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+	+	+
и). Повторение пройденного.	+	+	+
2. Броски в одну сторону.			
3.Отработка бросков:			
- подхват с захватом рукава.	+		
- отхват с захватом ноги.		+	
- "ножницы".			+
- повторение приёмов.			
4.Изучение приёмов в партере:			
- перевороты.	+		
- болевые приёмы.		+	
- игры в касания.			+
-игры в захваты.			
5.Борьба.			
а). Схватки по заданию.		+	
б). Соревновательные схватки.			+
в). Учебные схватки.	+		
г). Вольные схватки.	+		
6. Силовые упражнения.	+	+	+
7. Учебная игра.	+		
8. Упражнения с мячом.		+	
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+

Август 2023 г.

Содержание занятий	**Дата занятия**				
	21	23	25	28	30
I.Теория					
II. Практика					
Учебный материал					
1.Общеразвивающие и					
специальные упражнения:					
а). Строевые упражнения.	+	+	+	+	+
б). Беговые упражнения.	+	+	+	+	+
в). Гимнастические упражнения.	+	+	+	+	+
г). Упражнения на гибкость.	+	+	+	+	+
д). Выведение из равновесия.	+	+	+	+	+
е). Сохранение устойчивости.	+	+	+	+	+
ж). Подводящие упражнения.	+	+	+	+	+
з). Приёмы самозащиты.	+				+
и). Повторение пройденного.	+	+	+	+	+
2. Броски в одну сторону.					
3.Отработка бросков:					
- бросок с захватом руки.	+	+			
- боковой переворот.				+	
- боковая подсечка.					+
- повторение приёмов.			+		
4.Изучение приёмов в партере:					
- перевороты.	+				
- игры в касания.		+			
-игры в захваты.			+		
- удержания.				+	+
5.Борьба.					
а). Схватки по заданию.			+		
б). Соревновательные схватки.		+			+
в). Учебные схватки.	+	+	+	+	+
г). Вольные схватки.	+			+	
6. Силовые упражнения.	+	+	+	+	+
7. Учебная игра.	+			+	
8. Упражнения с мячом.		+			+
9. Упражнения на расслабление.	+	+	+	+	+
10. Болевые приемы https://www.youtube.com/watch?v=Xg1Yy3ojxb8&ab_channel=garageworms		+		+	