МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»

Рассмотрена на
педагогическом совете
(протокол от 24.03.2026г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Ока»
от 24 марта 2026 № 44од

Директор школы Гаврилов Сергей Васильевич

Подписано цифровой подписью: Директор школы Гаврилов Сергей Васильевич
Дата: 2026.04.13 08:52:11 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОРЬБА ДЗЮДО»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Горицкова Ирина Константиновна
инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Ока»

округ Муром, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа по дзюдо предполагает подготовку по виду спорта дзюдо.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.08.2025г. № 655.
- Устава МБУ ДО «СШ «Ока».

Основная направленность общеобразовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшения физического развития учащихся, создания условий для развития личности;

-выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой дзюдо.

-привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

-воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-образовательном этапе с 6 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься борьбой дзюдо и имеющие письменное разрешение врача.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям дзюдо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств.

Актуальность программы:

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы – с 6 лет.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Ока».

Программа предназначена для тренеров и руководителей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе программы учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов с учетом возраста, функциональной и психологической подготовки.

На теоретических занятиях, которые рекомендуется проводить в форме бесед, занимающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике борьбы, методике обучения самостраховки,

В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо.

Этапы подготовки	**Период подготовки (лет)**	**СШ**	**Направленность деятельности**
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	+	Массовый спорт

Массовый спорт – система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья, собственно соревновательной деятельности и специальная подготовка к ней.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов;

Контрольно-переводные нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя.

Этап спортивно-оздоровительной и начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля

В СОГ возраст занимающихся – от 9 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в таблице являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Нормативы для СОГ

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 х 10м, с	14,5	15,0	15,5	14,9	15,5	16,1
Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	2	1	1	1	-	-
Отжимание в упоре лежа						

(кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	60	55	50	50	45	40

У Ч Е Б Н О – Т Е М А Т И Ч Е С К И Й П Л А Н

№ п/п	**Разделы программы**	**СОГ** **1 год**
	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Контрольные нормативы **Общее количество часов**	90 52 130 30 4 6 **312**

План теоретической подготовки

№ п/п	**Разделы подготовки**	**СОГ**
1.	Физкультура и спорт в РФ	0,5
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1
3.	Правила поведения на ковре	1
4.	Формирование здорового образа жизни	1
5.	Техника и терминология борьбы самбо	0,5
	Итого часов	**4**

Основныедвижения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук. на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с

различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5- 7.5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением тем сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м. с зажатым между ног мешочком с песком.Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см. в длину с м ста (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с мест доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед: прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, и за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м). метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по о, ному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2— 3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две: равнение в колонне, шеренге, крут размыкание и смыкание приставным шагом: повороты направо, налево, кругом.

Общеразвиваюшие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышцплечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке: поднимать руки вверх из положения руки к плеча. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны: отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью: выполнять круговыедвижения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед,подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя подниматьобеноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить. прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться изположения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине подниматьобе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головойпредмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге,

отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно подниматьногу, согнутую в колене: стоя, держась за опору, поочередноподнимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшногопресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стояноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела содной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, всторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладонивытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободноразмахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватыватьступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражняется, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Элементы борьбы дзюдо

Совершенствовать накопленный багаж навыков в предыдущие годы. Добиваться естественности в движениях, грациозности и скорости.

Технические действия в стойке (НАГЭ - ВАДЗА)

ШИНТАЙ - передвижения

- **АЮМИ-АШИ-** передвижения обычным шагом
- **ЦУГИ - АШИ** - передвижения приставным шагом

вперёд - назад
влево - вправо
по диагонали

ТАЙ - САБАКИ - повороты

- на 90° шагом вперёд
- ■ на 90' шагом назад
- ■ на 180" скрестным шагом (одна вперёд, другая назад подиагонали]
- ■ на ISO" скрестным шагом (одна назад, другая вперёд подиагонали)
- на 180 круговым шагом вперёд
- ■ на 180" круговым шагом назад

КУМИКАТА - захваты
Основной захват рукав - отворот

УКЭМИ - падения:

- **ЕКО ССОКУХО) - УКЭМИ** на бок
- **УШИРО (КОХО)-УКЭМИ** - на спину
- **МАЭ (ДЗЭНПОЬ УКЭМИ** - на живот
- **ДЗЕНТО - ТЭНКАЙ - УКЭМИ** кувырком

Специально-подготовительные упражнения

I. Д'Э-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу

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

2. **ХИДЗА - ГУРУМА** - подсечка в колено
САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ - передняя подсечка в голень

Специально - подготовительные упражнения для овладениянабором двигательных навыков и умений, данных техническихдействий, достаточно похож. Разница заключается в моменте подбиваи месте атаки ноги **УКЭ** (колено либо голень).

ТОРИ и **УКЭ** находятся в фронтальной стойке, захват классический. **УКЭ** находится на двух коленях, корпус выпрямлен. **ТОРИ** выводит противника из равновесия вперёд и одновременно подшагивает к противнику ногой под утлом 90°. Другой ногой **ТОРИ**подбивает противника в колено и. не останавливаясь, скручиваетпротивника на спину. Атакующую ногу **ТОРИ** ставит параллельно своей подшагивающей ноги, тем самым, оказываясь под утлом 90°отношению к своему первоначальному положению. Спина прямая,колени согнуты.

3. **УКИ - ГОШИ** - бросок скручиванием вокруг бедра

ТОРИ и **УКЭ** в фронтальной стойке липом друг другу беззахвата. Отрабатывается работа корпуса и поворота на 180°кпротивнику подшагиванием. Задача **ТОРИ** повернуться к **УКЭ** спиной и правильно поставить ноги между стоп **УКЭ.** Следить за осанкой -спина прямая.

Затем задача усложняется и дети начинают в захвате изучать вход в приём**УЧИКОМИ.** Важно следить за тем. чтобы дети нетолками противника, а выдёргивали его вверх на себя, правильно располагали стопы между ног противника. Особый момент - это поворот головы в сторону предполагаемого броска.

4. **О-СОТО-ГАРИ** отхват

Специально - подготовительные упражнения, используемыедля овладения двигательными навыками, присущими этому приёму, могут использоваться и для овладения приёмов **О-СОТО-ГАКЭ** и **О-СОТО-ОТОШИ.**

При обучении этим приемам студентов-новичков возникали следующие трудности:

а) **ТОРИ** не мог выйти на линию, соединяющую ноги соперника, поскольку "'второй номер" упирался ему руками в плечи, убиралтар нарад или отшагивал правой ногой:

в) даже если атакующий и дошагивал до упомянутой линии, плечи унего оставались сзади, и вместо того чтобы бросить соперника отсебя, он сам падал на спину, "сломавшись" в пояснице.

Очевидно, что новичку не хватало в основном трех вещей:

1) мощи толчка и динамической устойчивости при смене опор, когдаон переносит вес с правой ноги на левую и снова на правую;
2) силы тяги руками влево;
3) достаточного включения в дело мышц задней поверхности бедра.

Все эти недостатки и заставляли его отводить плечи назад, "ломаясь" в пояснице.

Упражнение 1

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

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

Вы делаете широкий шаг левой ногой вперед - влево ту. скручивается влево вдоль оси позвонка.При этом плечи чуть-чутьподаются вперед. Особенно мощно закручивается влево таз, а затем,как отпущенная пружинараскручивается вправо.

Правое колено и бедро по дугезахлестывают воображаемую правую ногу противника, подошважестко ставится на ковер, происходит мощный разгиб в коленном суставе. Благодаря ему, вас вновь бросает вперед на левую ногу. Весь цикл повторяется вновь.

Упражнение 5

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

Для **ОСОТО-ГАРИ** вам необходимо будет вымести правой ногой правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 6

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

Упражнение 7

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

Упражнение 8

Попросите своего партнера встать на левое колено, а правую ногу, согнутую в колене, пусть поставит на стопу. Выполняем **ОСОТО-ГАРИ,** выметая опору — правую ногу соперника под подколенный сгиб.

О-УЧИ-ГАРИ - высекание изнутри разноимённой ноги

Специально - подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими данному приёму, могут использоваться с небольшими поправками и для изучения приёмов **О-УЧИ-ГАКЭ** (зацеп изнутри голенью)

Упражнение 1

Поставим защищающегося на левое колено и правую стопу.Так он не будет бояться болезненного ощущения жесткого падения, да и не сможет как следует упереться.

Атакующий же левой голенью будет приноравливаться, как бы половчее вытащить из-под партнера правую, опорную, ногу. Руками ему также будет работать значительно комфортнее.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

Партнер стоит перед вами в прямой стойке. Захват – как описано выше. Левой ногой пройдите перед правой ногой протоне задевая ее; левая рука тянет вниз, а правая сталкивает противчасовой стрелки. В конце упражнения вам нужно повиснуть на партнёре, как можно сильнее загрузить его руками.

О-ГОШИ - бросок через бедро подбивом

СЭОИ-НАГЭ - бросок через спину

ТОРИ и **УКЭ** становятся спиной друг к другу и подсаживаясь, по очереди, подбивают и поднимают руками, закидывая на свою спину противника.

Затем по команде **ХАДЖИ МЭ** противники должны закинуть соперника на себя, кто быстрее.

Технические действия в партере НЭ-ВАДЗА

Продолжать совершенствовать набор двигательных умений и навыков, изученных в предыдущие годы.

1. **ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ** - удержание сбоку

Набор двигательных умений для данного техническогодействия уже имеется у детей. На данном этапе совершенствуетсянавык использования этого приёма в борьбе.

2. **КАТА-ГАТАМЭ** - удержание с фиксацией плеча головой. Данное удержание разучивается с детьми и объясняется разница в технических действиях с предыдущим приёмов. Особоевнимание уделить функции головы.

3. **ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ** - удержание поперёк

Это техническое действие изучалось ранее. Задача на этомэтапе совершенствовать приобретённый навык.

4. **КАМИ - ШИХО-ГАТАМЭ** - удержание со стороны головы.

Разучить и совершенствовать приём. Обозначить отличие от других видов удержания.

5. **ТАТЭ - ШИХО - ГА ТАМЭ** - удержание верхом. Разучить и совершенствовать приём, обозначить разницу от других видов удержания.

На данном этапе важно овладеть техникой удержания. Учитьбороться в партере, принимая лишь удерживающие захваты. Учитьуходить от удержания и атаковать самому.

Борьба в партере вырабатывает бойцовский дух в детях,формирует набор двигательных навыков присущих борьбе дзюдо,которые пригодятся для борьбы в стойке.

Для избежания необоснованных не нужных травм в данном возрасте борьба в партере имеет весьма упрощённый вид. Воздействие на позвоночник несёт укрепляющий характер, а не нагружающий. Поэтому борьба в стойке осуществляется в основном ногами, в частности - подсечками. И естественно всё это осуществляется в игровой форме.

Примеры игр

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет». «Ловиш-ка. бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?». «Кто скорее докатит обруч до флажка'.'», «Жмурки». «Два Мороза». «Догони свою пару». «Краски», «Горелки». «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись». «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч». «Стоп». «Кто самый меткий?». «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования». «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?». «Чья команда забросит в корзину больше мячей'[7]». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

- «Накрой противника»
- «Ляпы ногами» в парах
- «Ляпы руками»в парах
- «Пока я считаю до трёх»
- Эстафеты с различными заданиями
- Футбол набивными мячами (1кг)
- «Рэгби на коленях»
- «Вытолкни на квадраты» (татами)

- «Петушиный бой»
- Борьба на захват на время
- Перетягивание

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкии В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. -СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
3. *ВерхошанскийЮ.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки.-М.: «САЛМ», 1995.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов Л. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов – М.:ФиС1995.-241с.
17. *Тищенков И. И., Извеков В.В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.