

Рассмотрено и принято:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ № 62 «Улыбка»
Протокол №1 от 28.08.2017 г

Согласовано:
Советом родителей
МБДОУ № 62 «Улыбка»
Протокол № 3 от 29.08.2017 г



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 62 «Улыбка»
Е.И. Иванова
Приказ № 62/30-ид от 29.08.2017 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 4 ДО 7 ЛЕТ
«КРЕПЫШ»
физкультурно-спортивной направленности
по курсу «БОРЬБА ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 3 года
Количество занятий в год: 72
Срок обучения: 3 года

Составил: инструктор по физической культуре Ванюкова Т.И.

Г.Железнодорожск
2017 год

Пояснительная записка

Дзюдо сегодня – это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру физической культуры.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 62 «Улыбка» общеразвивающей и компенсирующей направленности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизной данной программы является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 4-7 лет;
- реализация современных педагогических технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- преемственность изучения программного материала;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с воспитанниками (физкультурные занятия, праздники и развлечения, показательные выступления, участие в спортивных мероприятиях разного уровня).

Отличительная особенность данной программы – разработка и реализация технологий обучения движениям юных борцов, не имеющих достаточного двигательного опыта.

Программа предполагает всестороннее развитие ребёнка дошкольного возраста, и направлена на:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путём его закаливания (занятия проходят босиком);
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки.);

-формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

Настоящая программа рассчитана на 3 летнюю спортивную подготовку. Она обеспечивает обучающимся свободный выбор индивидуального двигательного развития, осуществляемого на этапах обучения, логически переходящего со ступени начальной подготовки (старший дошкольный возраст) к учебно-тренировочной и углубленного спортивного совершенствования, обеспечивающего одаренным и тянущихся к занятиям детей разностороннее физическое развитие, достижение высоких спортивных результатов.

Настоящая программа является документом, в котором представлены основные принципы педагогической деятельности, наиболее полно обеспечивающие целенаправленное преобразование физического потенциала юных спортсменов, способствующие углублению и расширению объема базовых знаний, исходя из индивидуальных интересов ребенка с учетом их возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

Главной целью программы является гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности, воспитание достойного гражданина государства, патриота своей «малой Родины». В рамках реализации программы решаются основные задачи: обучающие, воспитательные, развивающие.

Рациональное построение программы обеспечивает эффективную систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевую; средства и методы контроля за состоянием спортсменов. Занятия дзюдо, связанные с постепенным становлением спортивного мастерства, кроме тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в показательных выступлениях.

В программе определены задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение приемных и переводных контрольных заданий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки детей составляют вариативный компонент программы и определяются тренером с учетом конкретных условий проведения занятий.

Наряду с творческим (спортивным) развитием личности юного спортсмена, программа предусматривает создание таких условий обучения и подготовки, при которых у обучающихся формируются установки на обязательность физической активности как вида человеческой деятельности, являющейся существенным компонентом стиля жизни, как неперемennого элемента личностной культуры.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной тренировки, жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создает возможность перехода к совершенствованию своего спортивного навыка.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и их родителей в приобретение физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами дошкольных учебных программ.

Организационно-методические пояснения. Методические рекомендации разработаны совместно с образовательной программой, являются ее составной частью и направлены на обеспечение личностно-мотивированного участия детей в интересной и доступной деятельности.

Основной принцип организации современного тренировочного процесса – правильный выбор конечной цели спортивной тренировки.

Выбор средств, методов и условий работы должен быть сделан с учетом наиболее эффективного достижения цели, без лишних затрат времени, материальных затрат, физических и нервных сил спортсмена.

В программе предусматривается не только получение знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством оценки обстановки, принятия решений, из данных наблюдений за действием противников, а также оценки своих возможностей.

Целостность тренировочного процесса достигается путем соблюдения его определенной структуры. Структура спортивной тренировки – это соотношение различных сторон подготовки (физической и технико-тактической); оптимальное соотношение тренировочной нагрузки (объем, интенсивность); целесообразная последовательность различных звеньев тренировочного процесса (этапа, циклы и т.д.)

Во всей системе 3х-летней тренировки юных борцов наиболее важным является этап начальной подготовки, которая включает в себя разделы программы «Спортивная гимнастика», акробатические упражнения и обеспечивает гармоничное развитие ребенка (укрепление физического и психического здоровья, разностороннюю спортивную подготовку), расширение диапазона рациональных движений занимающихся, не имеющих достаточного двигательного опыта, создание базы для дальнейшего спортивного становления.

Учебно-воспитательный процесс строится на основе определения интересов, мотивов поведения, степени развития нравственных и волевых качеств обучающихся.

Первые занятия для детей дошкольников часто сопряжены с определенными трудностями – непривычные физические нагрузки, боязнь боли, страх перед

неудачей. В связи с этим, на первый план выходит психологическая подготовка, мобилизация скрытых резервов, заложенных в самой личности.

Учебный материал программы построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях многократно. Содержание заданий постепенно усложняется, расширяется за счет обогащения новыми компонентами. Методы обучения и тренировки, дозировка объема и интенсивность нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются в зависимости от способности ребенка его желаний, физического развития и этапов подготовки юных спортсменов.

Технико-тактическое обучение систематизировано с учетом последовательности изучения технических приемов и развития тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении процесса тренировки.

Основой развития физических качеств, способностей, двигательных функций юного спортсмена, повышения спортивной работоспособности является общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в практике дзюдо тесно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с разной скоростью и силой, из необычных исходных положений и т.д.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки.

В учебно-тренировочном процессе решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, обеспечивающие освоение теоретических и методических основ дзюдо, овладение двигательной культурой и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Практика включает элементы техники и тактики, закрепление знакомых двигательных действий. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности выполнения.

Важное значение имеет разминка. В разминку включаются различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические и гимнастические упражнения. Все упражнения, предлагаемые спортсменам, должны выполняться в обе стороны (влево, вправо), что будет способствовать гармоничному (физически) развитию ребенка.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с историческим опытом и элементами культуры дзюдо, овладевают способами наблюдения и обобщения тренировочных и соревновательных результатов.

Модельные занятия – это обеспечение соответствия содержания тренировки с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Развитие физических и психических качеств осуществляется на протяжении всего срока обучения спортсменов.

Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике дзюдо. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, обеспечиваются восстановительными мероприятиями.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье детей.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической и технико-тактической (контрольные нормативы) подготовки юного борца.

Актуальность программы. Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру физической культуры.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 62 «Улыбка» общеразвивающей и компенсирующей направленности.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения подготовки спортивных резервов для борьбы дзюдо и характеризуется:

1. физкультурно-спортивной направленностью;
2. направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности детей старшего дошкольного возраста;
4. направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической

подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

5. направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

6. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель:

- 2-х летняя подготовка спортивных резервов для дзюдо, подготовка с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение техники и тактики борьбы дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям борьбой.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и в возрасте от 4-7 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются дети в возрасте от 4-7 лет, имеющие разрешение врача.
- на этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа желающих заниматься данным видом спорта детей.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия.

Начало учебного года: 01 сентября

Окончание учебного года: 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией детского сада, с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей их возрастных особенностей, возможностей использования имеющихся спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия (25-30 минут). Число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов (от 6 до 10 детей).

Теория	
1	1. Вводное занятие 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль 3. Основы техники и тактики борьбы 4. Правила соревнований
Практика	
2	1. Физическая подготовка 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Соревновательная подготовка 4. Зачётные требования

Учебно-тематический план первого года обучения детей 4-5 лет

I. Модуль «Общая физическая подготовка»

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	«Вводное занятие»	1	0,5	0,5
	Мониторинг физических качеств Подводящие упражнения Упражнения на развитие гибкости	7	0,7	6,3
II.	Разучивание акробатического элемента «Кувырок» (вперед, назад) Разучивание (висы и упоры) Повторение упражнений на развитие гибкости Группировки, перекаты Разучивание подворотов, захватов	8	0,8	
III.	Упражнения на растяжку и гибкость Обучение «Захвату» (разным видам в стойке и партере) Разучивание страховки (самостраховки) Повторение группировки, перекаты, подвороты. Закрепление упражнений в	8	0,8	

	партере. Упражнения на развитие координации			
IV.	Разучивание подводящих элементов для борьбы «Дзюдо» «Мост», «Кувырок» (вперед, назад), «Борцовский мост» и «Выкрут с моста». Обучение правильному падению и быстрому подъёму Развитие координации Разучивание комплекса специальной физической подготовки.	8	0,8	
V.	Разучивание «Стойка борца», «Партер», «Удержания», «Подвороты» Разучивание правил борьбы «Дзюдо» Закрепление ранее изученных элементов	8	0,8	
VI.	Упражнения на развитие мышечного корсета Разучивание приема борьбы «Дзюдо» «Бросок через бедро» Закрепление правил «Самостраховки» Работа с эспандером (захват и подворот), с куклой-тренажёром (захваты, броски), тоже с партнером	8	0,8	
VII	Закрепление правил борьбы «Дзюдо» Упражнения на развитие ловкости и координации Преодоление полос препятствий включающих прыжки, перелазание, кувырки Упражнения на развитие равновесия (в парах) Разучивание «Подсечка», «Бросок через плечо» Правила «Самостраховки»	8	0,8	
VIII	Разучивание комплексов общей физической подготовки (отжимание в упоре лежа,	8	0,8	

	подтягивание в висе, бег, прыжки) и специальной физической подготовки (подвороты, отжимания)			
IX	Закрепление всех ранее изученных элементов «Кувырок» (вперед, назад), «Шпагат», «Мост», «Колесо», «Стойка на руках» «Бросок через бедро», «Бросок через плечо», «Подсечка» Разучивание «Бросок с упором ноги в живот», «Передняя подножка», «Задняя подножка» Отработка правил падения Работа с тренажером, эспандером Соревнования по общей физической подготовке (мониторинг) Соревнования по борьбе «Дзюдо» (спарринг)	8	0,8	
ИТОГО		72	7,2	64,8

1 академический час соответствует 20-25 минутам занятия в зависимости от возраста детей (в соответствии с СанПин).

Учебно-тематический план второго года обучения детей 5-6 лет

II. Модуль «"Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка элементов борьбы дзюдо»

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	«Вводное занятие»	1	0,5	0,5
	Мониторинг физических качеств	7	0,7	6,3
	Подводящие упражнения			
	Упражнения на развитие гибкости Упражнения специальной физической подготовки			
II.	Тренировка физических качеств	8	0,8	7,2
	Повторение упражнений на развитие гибкости			
	Группировки, перекаты			
	Отработка подворотов, захватов и самостраховки			
III.	Упражнения на растяжку и гибкость	8	0,8	7,2
	Тренировка «Захваты» (разным			

	видам в стойке и партере) Тренировка правильного падения страховки (самооаховки) Повторение группировки, переааты, подвороты. Оаработка уаажнений в партере. Уаажнения на развитие координации			
IV.	Оаработка ранее изученных приёмов подводящих борьбы «Дзюдо» «Борцовский мост» и «Выкрут с моста», работа в парах Оаработка правильного падения и быстрого подъёма Развитие координации Тренировка комплекса специальной физической подготовки.	8	0,8	7,2
V.	Тренировка «Стойка борца», «Партер», «Захваты» «Подвороты», «Броски», «Удержания» Разучивание правил борьбы «Дзюдо» Закрепление ранее изученных элементов	8	0,8	7,2
VI.	Уаажнения на развитие мышечного корсета Оаработка приема борьбы «Дзюдо» «Бросок через бедро» Оаработка правил «Самооаховки», работа в парах Работа с эспандером (захват и подворот), с куклой-тренажёром (захваты, броски), тоже с партнером	8	0,8	7,2
VII	Закрепление правил борьбы «Дзюдо» Уаажнения на развитие ловкости и координации Преодоление полос препятствий на развитие физических качеств Оаработка ранее изученных бросков в паре «Подсечка», «Бросок через плечо», «Бросок через бедро», «Бросок с упором ноги в живот»	8	0,8	7,2

	Правила «Самостраховки»			
VIII	Отработка комплексов общей физической подготовки (отжимание в упоре лежа, подтягивание в висе, бег, прыжки) и специальной физической подготовки (подвороты, отжимания, захваты, броски, падения, самостраховка)	8	0,8	7,2
IX	Соревнования по общей и специальной физической подготовке (выполнение контрольных нормативов) Соревнования по борьбе «Дзюдо» (спарринг)	8	0,8	7,2
ИТОГО		72	7,2	64,8

1 академический час соответствует 25-30 минутам занятия в зависимости от возраста детей (в соответствии с СанПин).

Учебно-тематический план третьего года обучения детей 6 – 7 лет

III Модуль «Учебно-тренировочный»

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	1	0,5	0,5
	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Передвижения. Игра «Перестрелка». Падения на спину. Акробатика. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Падения на спину. Самостраховка.	7	0,7	6,3
II.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Падения на бок. Самостраховка.	8	0,8	7,2

	Выведение из равновесия. Падения. Самостраховка. Акробатика. Падение через партнёра. Удержание сбоку. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
III.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Падения. Страховка. Бросок через бедро. Падения. Страховка. Удержание поперек.	8	0,8	7,2
IV.	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Падения. Страховка. Удержание поперек. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. Уходы с удержания со стороны головы.	8	0,8	7,2
V.	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Бросок «Зацеп изнутри». Переворот захватом за пояс и из под руки. Бросок «Отхват» в движении.	8	0,8	7,2
VI.	Бросок «Отхват» в движении. Бросок «Зацеп изнутри». Переворот рывком на себя. Уходы с удержания со стороны головы. Переворот захватом за пояс и из под руки.	8	0,8	7,2
VII	Бросок через бедро в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки. Удержание со стороны головы. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через спину	8	0,8	7,2
VIII	Бросок «Зацеп изнутри». Переворот рывком на себя. Бросок через спину. Удержание верхом.	8	0,8	7,2

IX	Переворот захватом за пояс и из под руки.	8	0,8	7,2
	Удержание со стороны головы.			
	Бросок через спину.			
	Переворот рывком на себя.			
	Удержание верхом.			
ИТОГО		72	7,2	64,8

1 академический час соответствует 30 минутам занятия в зависимости от возраста детей (в соответствии с СанПин).

Содержание программы:

Сентябрь

1. Дзюдо как вид спорта, какая роль в жизни.
Краткая характеристика.
Дать представление о том, чем мы будем заниматься в дальнейшем.
2. Разминка. Ходьба, ходьба с заданием.
Бег, бег с заданием.
Приставные шаги, галоп.
Бег с поворотом на 360 градусов в одну и в другую сторону.
Бег спиной вперед.
3. Разминка в седе, наклоны, растяжка, сед ноги врозь, повороты с отжиманием.
Показать какие бывают захваты в партере.
Разучивание акробатического элемента кувырок вперед в группировке.
Научить борца падать и быстро вставать.

Октябрь

1. Объяснение правил борьбы.
2. Разминка ОРУ УРГ и растяжки.
Акробатические элементы «мост» и п. лежа, кувырок вперед.
3. Разучивание страховки (самостраховка).
Разучить захваты.
4. Подвороты с эспандером.
Работа в паре.
5. Игровые поединки в парах.

Ноябрь

1. Объяснение правил борьбы дзюдо.
Соблюдение техники безопасности.
Учить взаимоведливости, самостраховки и помощь партнера.
2. Разминка. Ходьба, ходьба с заданием.
Бег, бег с заданием.
Приставные шаги, галоп.
Бег с поворотом на 360 градусов в одну и в другую сторону.
Бег спиной вперед.
Подвороты влево –вправо.
3. Акробатика, кувырки, шпагаты, мостики, упоры лежа, лежа-сзади, седы углом, сидя сзади.
Разучить партер, страховка, самозащита.
4. Разучивание приёма борьбы дзюдо.
«Бросок через бедро».
Объяснение, показ, самостраховка.
Работа с эспандером, с куклой-тренажер, с партнером.
5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Декабрь

1. Объяснение правил поведения в зале.

- Правил поведения при борьбе.
Соблюдение техники безопасности.
2. Разминка ОРУ УРГ и растяжки.
Акробатические элементы «мост» и п. лежа, кувырок вперед.
Разучить кувырок назад.
Повторить захваты.
 3. Повторить приемы страховки, падения, быстро встать.
Подвороты влево и вправо.
 4. Разучивание кувырка вперед в паре.
Разучивание бросок с упором ноги в живот.
 5. Игровые поединки в парах.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Январь

1. Вспомнить теорию, правила борьбы, обсуждение ситуаций на татами (на борцовском ковре).
2. Подвороты вправо и влево.
Повторить захваты.
Повторить акробатические упражнения, мост, кувырки, шпагаты.
3. Страховка в падении, с кувытками, с партера.
В паре работа подвороты в партере игровые поединки.
Разучить удержание, выход с удержанием.
4. Закрепить бросок через бедро, с упором ноги в живот.
5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Февраль

1. Повторить правила борьбы дзюдо.
Команды «Хаджиме» - начать борьбу, «Матэ» - отпустить захват, «Суромадэ» - закончить борьбу; правила удержания, «Шидо» - наказание.
2. Разминка как сентябрь.
3. Подвороты вправо, влево в паре.
Повторить страховку; захваты.
4. Отработка бросков через бедро с упором ноги в живот.
Разучить бросок через плечо.
Работа с тренажерами, с эспандером.
5. Разучить переднюю подножку.
6. Подкачка. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Март

1. Повторить правила борьбы.
2. Подвороты вправо и влево.
Повторить захваты.
Повторить акробатические упражнения, мост, кувырки, шпагаты.
Повторить страховку.
3. Работа в паре в стойке.

Работа в паре в партере.

Изучить подсечку (влево и вправо).

4. Работа с эспандером, подвороты.
5. Разучить заднюю подножку.
6. Развитие координации (прыжки на батуте с заданием)
7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Апрель

1. Повторить правила борьбы.
2. Подвороты вправо, влево, у стенки с.. Полоса препятствия, развитие физических качеств, сила ловкости, быстрота, координация, гибкость, выносливость.
3. Работа в паре подвороты вправо, влево. Отработать падения. Страховка, самостраховка.
4. Повторить бросок через бедро.
5. Бросок через плечо.
6. Подсечка.
7. Работа с тренажером, бросок с упором ноги в живот.
8. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
9. Прыжки на батуте (кувырки перевороты, страховка)
10. Упражнение на развитие растягивания.

Май

1. Повторить правила борьбы.
2. Отработка ранее изученных приемов.
3. Работа в парах (борьба дзюдо с соблюдением правил)
4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
5. Упражнение на развитие растягивания и гибкость.
6. Спортивные и нетрадиционные игры (ручной мяч, футбол, чехарда и т.д.).

Распределение учебного материала в зависимости от года обучения

Раздел подготовки	Этапы подготовки				
	Спортивно-оздоровительный период обучения в %	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный процесс	
		Год обучения			
		До года в %	Свыше года в %	1-2й в %	3-й в %
Общая физическая	60 %	60	55	45	45
Специальная физическая	30	20	20	25	25
Технико- тактическая	10	20	25	30	30

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена: овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям борьбой.

Помимо результатов спортивно-оздоровительного этапа: высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом действий борца; овладение морально-волевыми качествами; хорошие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов;
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

К концу первого года тренировки ребенок должен уметь:

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Нормативы
1	Бег на 30 м.	7,7 -8,3 сек
2.	Бег на 60 м.	14,0-16,0 сек.
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2-4
4.	Сгибание рук в упоре лежа	5
5.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	17
6.	Прыжок в длину с места (см.)	90-110
7.	Прыжок в высоту с места (см.)	20-50
8.	Приседание на одной ноге «Пистолет» (кол-во раз)	3-5
9.	Прогибание туловища лежа на животе (кол-во раз)	10-15
10.	Челночный бег 3х10 с хода (с)	10,1 -12,1 сек.
11.	10 кувырков вперед (с)	10-13 сек.
12.	Бросок набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы (м.)	3-5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

К концу второго года обучения ребенок должен уметь:

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Нормативы
1	Бег на 30 м.	6,1-7,6 сек
2.	Бег на 60 м.	11,8-14,0 сек.
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6-10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10
5.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	5
6.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10
7.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади	10
8.	Лазанье по канату 3 м. с помощью ног (с)	60,0
9.	Прыжок в длину с места (см.)	130-160
10.	Прыжок в высоту с места (см.)	50-70
11.	Бросок набивного мяча (2 кг.) вперед из-за головы (м.)	4-6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

К концу третьего года тренировки ребенок должен уметь:

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Нормативы
1	Бег на 30 м.	5,9-6,1 сек
2.	Бег на 60 м.	11,0-13,0 сек.
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8-15
4.	Сгибание рук в упоре лежа	10-15
5.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	25-30
6.	Прыжок в длину с места (см.)	125-165
7.	Прыжок в высоту с места (см.)	55-75
8.	Приседание на одной ноге «Пистолет» (кол-во раз)	7-10
9.	Прогибание туловища лежа на животе. (кол-во раз)	25-30
10.	Челночный бег 3х10 с хода (с.)	8,7 -10 сек.
11.	10 кувырков вперед (с)	10 сек.
12.	Бросок набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы (м.)	5-10

Методическое обеспечение программы:

Секция борьбы «Дзюдо» проводится в помещении спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- Кимоно (детские)
- Гимнастические маты
- Инвентарь «Wiesco Акконит»
- Брусы для прыжков
- Бум для перелазывания, переворотов;
- Горка
- «Колесо»
- Батут
- Скамейки
- «Бочка»
- Туннель
- Турники
- Перекладины (не стандартные)
- Канаты
- Тренажер для координации
- Маты-татами
- Лестницы-рукоходы
- Тумбы (ростовые)
- Мяч «бум», гантели, доски наклонные, отягощение на ноги, тягачи в работе в парах, кукла-тренажер.

Приложение к программе:

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Поединки в дзюдо проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1мх1мх4 см. или 2м.х1м.х4 см., сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м.х8м. и максимальными – 10м.х10 м., который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м. друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см. и длиной около 50 см., служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его

окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу.

Соревнования в дзюдо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов или по олимпийской системе без утешительных встреч или по круговой системе или по смешанной системе.

Соревнования в дзюдо проводятся в определенных возрастных группах:

Участники соревнований делятся по весовым категориям. Для мальчиков и девочек, для юношей и девушек существует 9 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 20 лет – 8 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 23 лет, а также для мужчин и женщин – 7 весовых категорий. Кроме того для юниоров и юниорок, для мужчин и для женщин соревнования могут проводиться в абсолютной категории, где вес участников не учитывается.

Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

Младший возраст – 2 минуты.

Средний возраст – 3 минуты.

Кадеты – 4 минуты.

Юниоры до 20 лет – 4 минуты.

Взрослые – 5 минут. Ветераны до 60 лет – 3 минуты, старше 60 лет – 2.5 минуты.

Костюм дзюдоиста называется «дзюдога» и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс, цвет которого определяет уровень технической подготовленности дзюдоиста. Дзюдога должна быть синего цвета у участника, вызванного первым, и белого цвета у второго участника. Дзюдога изготавливается из хлопка или подобного материала. Для спортсменок обязательной частью костюма должна быть футболка белого цвета. Костюм дзюдоиста должен соответствовать определенным требованиям. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее, чем на 20 см. на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см. выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см. выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см. по всей длине штанины. Пояс шириной 4-5 см. должен быть обернут дважды поверх куртки и завязан на уровне талии плоским узлом.

Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см. Если костюм участника не соответствует требованиям Правил, судья на контроле или арбитр могут потребовать от участника поменять костюм.

Судейство поединка осуществляет бригада судей, в состав которой входит арбитр и два боковых судьи. Арбитр обычно находится в пределах рабочей зоны, руководит поединком и выражает свое отношение к действиям спортсменов, а также общее решение бригады судей специальными жестами и сигналами. Боковые судьи располагаются в противоположных углах за пределами рабочей зоны. Каждый боковой судья должен выражать свое мнение, если оно отличается от решения арбитра при объявлении оценок технических действий или наказаний с помощью соответствующих официальных жестов.

Поединок всегда начинается в положении стоя по команде арбитра «ХАДЖИМЭ». В случае необходимости остановить поединок арбитр объявляет команду «МАТЭ». После сигнала об окончании поединка арбитр дает команду «СОРО-МАДЭ».

В случае, когда оценки дзюдоистов после окончания поединка одинаковы или оценок нет, назначается дополнительный поединок «ГОЛДЕН СКОР», который продолжается до первой оценки или до первого наказания. Если поединок «ГОЛДЕН СКОР» закончился без преимущества одного из участников, победитель определяется решением бригады судей «ХАНТЕЙ».

При проведении командных соревнований в случае окончания поединка, когда оценки одинаковы или оценок нет объявляется ничейный результат «ХИКИ-ВАКЕ».

Оценки во время соревнований имеют четыре уровня.

Высшая оценка «ИППОН» (чистая победа) объявляется арбитром и поединок прекращается в том случае, если выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

а) атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста;

б) когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд;

в) когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАИТА» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

Оценка «ВАЗА-АРИ» (пол победы) дается за выполненное техническое действие, отвечающее следующим критериям;

а) атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «ИППОН»;

б) атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 сек. И более, но не менее 25 сек.

Если один участник в течение одного поединка получает вторую оценку «ВАЗА-АРИ», арбитр объявляет его победителем с помощью команды «ВАЗА-АРИ-АВАСЕТ ИППОН».

Оценка «ЮКО» объявляется в том случае, когда выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

- а) атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок;
- б) атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 сек. И более, но менее, чем 20 сек.

Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований. При совершении незначительных нарушений спортсмен получает наказание «ШИДО». Если же один из дзюдоистов получает второе наказание «ШИДО», его противник автоматически получает оценку «ЮКО», но оценка «КОКА» за первое нарушение автоматически убирается и в случае третьего наказания «ШИДО» противнику автоматически дается оценка «ВАЗА-АРИ», но оценка «ЮКО» за второе нарушение автоматически убирается. Когда же участник поединка в четвертый раз совершает незначительное нарушение, ему объявляется дисквалификация «ХАНСОКУ-МАКЕ». Если спортсмен во время поединка совершает серьезное нарушение, он сразу же получает дисквалификацию «ХАНСОКУ-МАКЕ».

Соревнования по демонстрации техники КАТА одновременно судят пять судей. Четверо судей располагаются по углам за пределами рабочей зоны, а пятый судья располагается на одной из сторон площадки соревнований.

В соревнованиях по КАТА пара-победитель и все пары, следующие за победителем, определяются по наименьшему количеству штрафных баллов, которые начисляются бригадой судей в зависимости от серьезности ошибок:

- а) небольшие ошибки (начисляются 2 штрафных балла за каждую ошибку);
- б) средние ошибки (5баллов);
- в) большие ошибки (10 баллов);
- г) неправильная техника (20 баллов);
- д) забытая техника (40 баллов).

Изменения правил соревнований Международной федерации дзюдо действующие с 01 января 2009 года.

1. ОЦЕНКИ.

Все технические действия оцениваются тремя оценками: **ЮКО**, **ВАЗА-АРИ** и **ИППОН**.

Комментарии:

1. Бросок с падением на ягодицы или бедро, за который раньше давалась оценка **КОКА** теперь может оцениваться **ЮКО**, если результат броска очевиден (хорошо сделанный бросок при наличии силы и контроля).

2. Броски с падением на ягодицы или бедро, выполненные не сильно или с частичным отсутствием контроля, не оцениваются.

2. ОЦЕНКИ ЗА УДЕРЖАНИЕ

- За удержание от **15 до 19 сек.** дается оценка **ЮКО**.
- За удержание до **20 до 24 сек.** дается оценка **ВАЗА-АРИ**.
- За удержание в течение **25 сек.** дается оценка **ИППОН**.

3. ШКАЛА НАКАЗАНИЙ

- Первое замечание **ШИДО**-свободное наказание.
- За второе замечание **ШИДО** оппоненту дается оценка **ЮКО**.
- За третье замечание **ШИДО** оппоненту дается оценка **ВАЗА-АРИ**.
- За четвертое замечание **ШИДО** спортсмен получает дисквалификацию (**ХАНСОКУ-МАКЭ**).

Комментарии:

1. Первое замечание **ШИДО** фиксируется на судейском табло, но не фиксируется оценка оппоненту.

2. Во время дополнительной встречи (**GOLDEN SCORE**) первое замечание дается арбитром без консультации с боковыми судьями.

3. Первое замечание **ШИДО** не должно рассматриваться в дополнительной встрече при определении победителя, по мнению судей (**ХАНТЕЙ**) за исключением ситуации, когда это является абсолютно единственным различием между двумя спортсменами.

4. Во время дополнительной встречи (**GOLDEN SCORE**) второе замечание можно давать только после согласования арбитра с боковыми судьями: если 2 судьи из 3 согласны дать наказание, арбитр объявляет замечание: **ШИДО** и схватка заканчивается. Арбитр и боковые судьи до объявления наказания могут обратиться за консультацией к судейской комиссии. Если же 2 судьи из 3 против наказания, дополнительная встреча продолжается. При этом бригада судей может обратиться за консультацией к судейской комиссии.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА (GOLDEN SCORE)

Продолжительность дополнительной встречи для юниоров и взрослых составляет 3 минуты.

5. КРАЙ РАБОЧЕЙ ЗОНЫ

Все действия в положении **Naqe Waza** действительны и могут продолжаться до тех пор, пока любой из спортсменов касается любой частью тела рабочей зоны соревнований (тот же критерий, что и в положении **Ne Waza**).

Комментарии:

1. Спортсмен, выполняя техническое действие, может продолжать его в зоне безопасности до тех пор, пока его соперник касается рабочей зоны соревнований любой частью своего тела. Любая пауза или остановка во время выполнения технического действия является основанием для команды **МАТЭ**.

2. Главные критерии при выполнении технических действий в положении борьбы стоя на краю рабочей зоны – непрерывность и активность действия.

3. В случае, если техническое действие начато в пределах рабочей зоны, иное техническое действие (комбинация или контракта) может выполняться и оцениваться при условии отсутствия паузы и наличия развития технического действия после его начала независимо от того, находятся ли спортсмены (один или оба) на рабочей зоне или в зоне безопасности.

4. Если арбитр ошибся и дал команду **МАТЭ**, а боковые судьи уверены, что техническое действие выполнено правильно, они должны отменить команду **МАТЭ** и оценить техническое действие. В таком случае бригада судей может обратиться за консультацией к судейской комиссии.

6. КОНТРОЛЬ ФОРМЫ

Участники соревнований несут полную ответственность за соответствие их формы (дзюдоги) требованиям правил проведения соревнований по дзюдо.

При наличии сомнений арбитр может проверить соответствие формы участника. Если форма не соответствует требованиям правил соревнований, арбитр после консультации с боковыми судьями и единогласном решении может дисквалифицировать участника, а при разногласии судей (2:1) необходимо получить консультацию у судейской комиссии и принять окончательное решение. Участник, получивший дисквалификацию за несоответствие формы требованиям правил соревнований, допускается к участию в утешительных схватках.

7. НЕГАТИВНОЕ ДЗЮДО

Негативное дзюдо необходимо наказывать по всей строгости. Тем не менее, судьи должны быть уверены, что наказание дается только тогда, когда нарушение очевидно. Арбитр не должен быть «охотником за нарушениями».

Как правило, фраза «более, чем 5 сек.» означает интервал 6-8 сек., но не 15-20 и более секунд. Повторные нарушения должны наказываться даже быстрее (4-5 сек.). Неведение борьбы оценивается по-прежнему в интервале времени 20-30 секунд: а) избегать захват или не давать сопернику брать захват. Это нарушение включает блокирование.

1. ТЕХНИКА.

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции вне захвата – дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Перевороты - на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно и звенья тела. Падения на бок, спину. На живот, после кувырка, через партнёра. Страховка и само страховка партнёра при выведении из равновесия. Положение дзюдоиста – по отношению к татами, по отношению к противнику - лицом к лицу, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнёром – подшагивание, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперёд – тяга 2 руками, тяга левой, толчок правой, усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лёжа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски. Боковая подсечка под выставленную ногу, подсечка в колено под отставленную ногу, передняя подсечка под выставленную ногу, бросок через бедро скручиванием, отхват, зацеп изнутри, бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок через бедро подбивом.

Приёмы борьбы лёжа. Удержания – сбоку, сбоку с выключением руки, поперёк, со стороны головы захватом пояса, верхом, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, переворачивание захватом 2 рук, захватом бедра и руки, пояса и руки из-под плеча, ногами, прорыв на удержание со стороны ног.

2. ТАКТИКА.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка.

Планирование соревновательного дня.

3. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 - 40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: - проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Психологическая устойчивость: спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50 % поединков.

4. ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с закреплением и совершенствованием акробатических упражнений. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только контрольными упражнениями или тестами. Поэтому в старшем дошкольном возрасте физическую подготовку направляют главным образом на развитие гибкости. Физическую нагрузку повышают постепенно с учетом подготовленности занимающихся. На занятиях целенаправленно выполняют 2–3 упражнения для конкретных групп мышц.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса

Это отжимание в упоре лежа. Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью. Затем используют усложненный вариант: отжимание в упоре лежа на полу:

- в замедленном темпе;
- на широко разведенных руках.

2. Упражнения для туловища и рук.

Для развития рук кистей используют лазанье по канату. Для развития мышц брюшного пресса поднятие туловища из положения, лежа на животе.

3. Упражнения для ног.

Для развития мышц ног используют различные виды приседаний и прыжки на скакалке.

Для развития гибкости применяют:

4. Упражнения для подвижности в плечевом суставе.

Для подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты. Хороший эффект дают покачивания вперед и назад в положении «мост».

5. Упражнения для подвижности в тазобедренном суставе и для развития позвоночника.

Наиболее эффективными упражнениями для развития в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами; мост из положения, лежа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами.

Упражнения на гибкость следует чередовать для развития силы, не забывая, что чрезмерное увеличение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями отрицательно сказывается на амплитуде движения.

Для развития силовой выносливости применяют:

5. Упражнения для рук и плечевого пояса

Например, сгибание и разгибание рук, отжимание, в упоре лежа, подтягивание на мини-перекладине.

7. Упражнения для ног и туловища

Например, глубокие приседания (обычные; с гантелями; на одной ноге), прогибание (лежа на животе, на полу), поднимание ног в висе на гимнастической стенке).

А так же развивают силовую выносливость и статические упражнения (это висы, упоры, стойки). Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе.

8. Для развития скоростной выносливости используют силовые упражнения с гантелями. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Истомин А.А., Бсатаров А.А. «Борьба дзюдо». – Ташкент: «Медицина», 1990.
2. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск, изд-во КПКУ, 1995-213 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.
4. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В., Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.
5. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.
6. Пархомович Г. «Основы классического дзюдо». – Пермь: «Урал-пресс», 1993.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.-3-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2004.
8. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др.-М.:Советский спорт,2003.
9. Психология и педагогика. Учеб. пособие для вузов. Сост. и отв. ред. Радугин А.А. – М.: изд-во «Центр», 1996.-336 с.
- 10.. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов; Заикин В.А., Зайцева В.В. Быстрее! Выше! Сильнее!: Подписная научно-популярная серия «Физкультура и спорт», 3/1991.
11. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке /Л.С. Глузман, И.П. Чабан, Ю.Л. Клименко и др. – К.: Выща шк. 1990 – 158 с.: ил.
12. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений: Методич.пособие. – Красноярск: ПИК «Офсет», 1997. – 48 с.