МБОУ ДОД «Зубово-Полянская ДЮСШ»

**Рабочая программа**

по общей физической подготовке

с элементами дзюдо

(спортивно-оздоровительная группа)

 для детей 6-9 лет

тренера-преподавателя

Ежовой Татьяны Игоревны

Зубова Поляна 2015

**Пояснительная записка**

Образовательная программа по общей физической подготовке с элементами дзюдо для спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 №146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах. Определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом, вообще, и дзюдо, в частности;
* укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
* обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
* совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
* совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;
* воспитание черт характера, необходимых дзюдоисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик.

 Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.             В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, тренировочных, занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В спортивно-оздоровительных группах, обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

**Образовательная программа по общей физической подготовке**

**с элементами дзюдо**

 Это программа разработана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах дзюдо, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

**Цель и задачи**

 Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах дзюдо. (Занятия в группах СОГ сократят часы начального этапа на занятиях в группе дзюдо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

 Задачи программы:

 - привить навыки личной гигиены;

 - обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым                    упражнениям;

 - развивать силовые и волевые качества;

 -развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;

 - обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

 - развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

 - обучить простейшим элементам дзюдо.

 Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

**Этапы программы**

1. этап - общеподготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 90 минут. Количество часов за год - 276 часов.

Задачи I этапа:

 - ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;

 - привить навыки личной гигиены;

 - обучить простейшим акробатическим упражнениям;

 - сформировать навыки группировки и самостраховки;

 - обучить различным подвижным играм и эстафетам.

 К занятиям в группы СОГ (6 лет) допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

1. этап - специально-подготовительный. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах дзюдо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7-9 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 90 минут. Количество часов за год - 276 часов.

Задачи II этапа:

 - обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки                    личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания  и                    убедить в необходимости повседневного их применения;

                   - развивать силовые качества, координационные навыки;

                   - обучить приемам страховки и самостраховки;

 К занятиям в группах СОГ (7-9 лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

 **Требования к организации тренировочного процесса**

 Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

 Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

 Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

 Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия.

 Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

 Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

 Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

 Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

 В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

 Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

 Индивидуальная форма обучения - учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

 Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

 Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

**Ожидаемый результат**

 В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1. лет

 - правила техники безопасности на занятиях;

 - требования к форме одежды на занятиях;

 - правила личной гигиены.

* 1. лет

 - правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

 - правила личной гигиены;

 - краткую историю дзюдо;

 - краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

1. лет

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

* 1. лет

- выполнять падение на спину с самостраховкой;

- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;

- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;

- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;

 - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

ПРИМЕНЯТЬ:

 - приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

 **Содержание образовательной программы**

Материалы для практических занятий (6 лет)

 Упражнения на гибкость:

 - махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);

 - шпагаты и полушпагаты;

 - наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;

 - вставание на гимнастический и борцовский мост.

 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

 Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на   спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

 Бег с ускорением.

 Упражнения на развитие мышц спины:

 - разгибания (можно в парах) - лежа на животе, руки за головой, ноги под   скамейкой;

 - разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;

 - перетягивание (выполняется в парах) - сидя друг напротив друга и                    упираясь ногами,                   расставленными в стороны в стопы                    партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое                    сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижения по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

 Лазание по канату.

 Бег с ускорением.

 Длительный бег (на выносливость).

 «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

 Упражнения с резиновыми бинтами.

 Прыжки через скакалку.

 Прыжки на батуте.

 Акробатика:

 - кувырки в группировке вперед и назад;

 - падение на спину с самостраховкой;

 - самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

 - перевороты в сторону (колесо);

 - кувырки боком;

 - самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;

 - кувырки в парах;

 - переворот с головы и рук;

 - полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой).

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

 В комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**Примерная последовательность тем для занятий**

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки, упражнения на батуте.

 Тема №5.

 Практические занятия: СФП (специальная физическая                    подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

 Тема № 6.

 Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

**Методическое обеспечение программы**

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей. Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

**Критерии оценок на различных этапах обучения**

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки в группах 6 лет - динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Критерии успеваемости |
| Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики |  Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые. |
| Стойка на лопатках | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов |
| Вставание на гимнастический мост. | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов |
| Вставание на борцовский мост. | Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов. |
| Кувырок вперёд в группировке. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки. |
| Кувырок назад в группировке. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев. |
| Перекат на спину с самостраховкой. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. |
|  Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног. |

Критерии успеваемости учащихся СОГ 6 лет

 На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

 II этап подготовки в СОГ 7-9 лет - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений.

Таблица №2

Примерные контрольные упражнения в группах 7-9 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень успеваемости** |
| **Низкий 0-4** | **Средний 5-7** | **Высокий 8-10** |
| Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения. | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения. | Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении. | Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении. |
| **ОФП** |
| Бег приставными шагами (правым, левым боком). | Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма. |
| Бег с ускорением (10-15 м.). | Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках. |
| Прыжки на одной ноге (на правой, на левой). | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |
| Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковер не менее 15 м. |
| Прыжки в приседе руки за головой. | Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м. |
| Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. | Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечеткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, четкие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки. |
| Вращение туловища (вправо, влево). | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны: вперед, в стороны, назад. | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны в положении «барьерный бег». | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена. |
| Вставание на гимнастический мост, борцовский мост. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Вставание на гимнастический мост - руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра. | Вставание на гимнастический мост - руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать. |
| Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»). | Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Руки за спиной, перекат вперед на грудь, голова повернута в строну. | Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону. |
| Стойка на голове. | Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов. |
| Стойка на руках возле стены. | Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов. |
| **СФП** |
| Прыжки через скакалку | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 10-12 | 13-15 | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа. | 15-19 | 20-23 | 23-30 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс) | 20-22 | 23-25 | 26-30 |
| Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно. | 3Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | 5Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление. | 5Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой. |
| Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево. | 1Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом. | 2Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. | 3Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. |
| **Акробатика** |
| Кувырок вперед в группировке. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки. | Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад в группировке. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд. |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. |
| Падение на спину с самостраховкой. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот с головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону (колесо). | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр. | Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъём разгибом). | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковер. | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |

**Техника безопасности при проведении занятий
по общей физической подготовке**

 На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

**Учебно-воспитательная работа**

 Знакомство занимающихся с историей возникновения дзюдо. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами дзюдо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по дзюдо по программе «зритель». Участие в «весёлых стартах», праздниках, открытых уроках. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и клубов по месту жительства.

 Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

**Литература**

1. Гаткин, Е.Я. Все о самбо/ Е.Я. Гаткин.-М.: АСТ: Астраль; Владимир: ВКТ, 2008.-349 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А.Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с.
3. Ожегов, С.И. Словарь русского языка/ С.И. Ожегов-М.: «Советская энциклопедия», 1972.- 846 с.
4. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ Станков А.Г., Климкин В.П., Письменский И.А.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-240 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/Шестаков В.Б., Ерегина С.В.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 216с.