

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр спортивной школы и детского творчества»  
Кочкуровского муниципального района  
Республики Мордовия

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 4\_  
от 24.07. 2020 года

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦСШ и ДТ»  
 С.Н. Осин  
24 июля 2020 года.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЕДИНОБОРСТВА»**

Срок реализации – 1 год (144 ч.)  
Возраст детей 7 – 12 лет

Подготовил: тренер-преподаватель  
Табачников Ю.Е.

с. Кочкурово  
2020 г.

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Формы аттестации (контроля) и оценки подготовленности обучающихся.....	6
4. Планируемые результаты освоения программы.....	7
5. Содержание программы.....	9
6. Методическое обеспечение.....	16
7. Учебно-тематический план.....	19
8. Календарный учебный график программы.....	22
9. Материально-техническое обеспечение.....	23
10.Список литературы.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке единоборстваистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Единоборства» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе детей и подростков 7-12 лет. Спортивная секция «Единоборства» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ единоборства, овладения двигательной культурой единоборства, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МБУ ДО «ЦСШ и ДТ».

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях спортивной школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами единоборства.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
- формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
- овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
- воспитывать трудолюбие детей;
- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
- отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой единоборства в МБУДО «ЦСШ и ДТ»

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Единоборствами могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядныетребования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой единоборства.

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**1.Оценочное слежение за динамикой показателей** методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

**2.Тестирование** (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

**3.Сравнительный анализ** динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности борцов и внести соответствующие коррективы.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

##### **Основными результатами освоения программы должны стать:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики единоборства;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

**Критериями оценки эффективности** подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

<b>Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка</b>	<b>Назвать и выполнить технической (тактической) действие в стандартных условиях</b>
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

##### **Основные показатели для контроля развития физических качеств**

<b>Вид двигательной деятельности</b>	<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Возраст борцов</b>	
			<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>
Л/атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4

Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	<b>4</b>	<b>6</b>
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		<b>20</b>
	Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)		<b>6</b>

### Зачётные требования по общей физической подготовке

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	Хорошо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	5,2	5,8	5,1	5,7
Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учёта времени)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м (мин)	1,20	без уч.	1,15	1,20
Лыжи 1 км (мин)	7,30	8,00	7,20	7,50
Коньки 10 м	20	21	19	20
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

### Результаты обучения:

#### Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств



## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория и методика освоения единоборства

#### Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

#### История единоборства

История зарождения и развития единоборства.

#### Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся единоборства. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

#### Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮЦ и в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

#### Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

#### Этикет в единоборства

Поклоны перед выходом на татами (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

#### Запрещённые приёмы в единоборстве

В единоборства запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа,

захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

#### Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

#### Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

#### Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

#### Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

#### Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

#### Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма борца, уход за ней.

### **Техническая подготовка**

#### **Элементарные технические действия**

*Стойка борца:* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция:* дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения:* вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка:* на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через

партнёра, шест.

### **Начальные технические действия**

*Захваты:* атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;
- рукава и одноимённого отворота;
- рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов;
- рукава и пояса спереди или сзади;
- рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).:
- вперёд на носки;
- назад на пятки;
- влево;
- вправо;
- вперёд вправо;
- вперёд влево;
- назад вправо;
- назад влево;
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

### **Приемы борьбы**

1. Удержание сбоку;
2. Удержание сбоку с выключением руки;
3. Удержание поперек ;
4. Удержание со стороны головы;
5. Удержание верхом;
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку ;
7. Переворачивание захватом двух рук;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча;
9. Переворачивание захватом бедра и руки.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития специальных физических качеств**

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувьрки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания,

в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

#### Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### Психологическая подготовка

#### **Волевая подготовка**

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами

### других видов деятельности

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

## **Нравственная подготовка**

### Упражнения для развития нравственных качеств средствами единоборства

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива единоборства.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

### Упражнения для развития нравственных качеств средствами

#### других видов деятельности

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению

упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Тактическая подготовка**

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – скрывание, маневрирование.

### **Соревновательная подготовка**

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях борец овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры единоборства, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных борцов. На таких занятиях принимаются зачёты по



технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки

отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки борцов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые борцам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов единоборства; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств;

достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 105 часов в год.

### **Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

## 7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Сроки проведения
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в единоборства.	сентябрь
2	Гигиенические требования. Врачебный контроль.	сентябрь
3	Стойка борца. Дистанция. Игра «Транспортировка».	сентябрь
4	Передвижения. Игра «Перестрелка».	сентябрь
5	Падения на спину. Акробатика.	сентябрь
6	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	сентябрь
7	Падения на спину. Самостраховка.	сентябрь
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	сентябрь
9	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	сентябрь
10	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	сентябрь
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.	сентябрь
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	сентябрь
13	Падения. Самостраховка. Акробатика.	сентябрь
14	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	сентябрь
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	сентябрь
16	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	сентябрь
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
18	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
19	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	октябрь
20	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
21	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	октябрь
22	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	октябрь
23	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
25	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	октябрь
26	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	октябрь
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	октябрь
28	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	октябрь
29	Падения. Страховка. Удержание поперек.	октябрь
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	октябрь
31	Падения. Страховка. Удержание поперек.	октябрь
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	октябрь
33	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	ноябрь
34	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	ноябрь
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	ноябрь
36	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	ноябрь
37	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	ноябрь
38	Бросок «Отхват» в движении.	ноябрь
39	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	ноябрь
40	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	ноябрь
41	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	ноябрь
42	Бросок «Отхват» в движении.	ноябрь
43	Бросок через бедро в движении.	ноябрь
44	Переворот захватом двух рук.	ноябрь
45	Бросок через бедро в движении.	ноябрь

46	Бросок «Отхват» в движении.	ноябрь
47	Бросок через бедро в движении.	ноябрь
48	Переворот захватом двух рук.	ноябрь
49	Бросок через бедро в движении.	декабрь
50	Бросок «Отхват» в движении.	декабрь
51	Бросок через бедро в движении.	декабрь
52	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	декабрь
53	Переворот захватом двух рук	декабрь
54	Бросок «Отхват» в движении.	декабрь
55	Бросок через бедро в движении.	декабрь
56	Переворот захватом двух рук.	декабрь
57	Падения через партнёра. Бросок «Отхват».	декабрь
58	Бросок «Зацеп изнутри».	декабрь
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	декабрь
60	Удержание со стороны головы.	декабрь
61	Падения. Страховка. Удержание поперек.	декабрь
62	Бросок «Зацеп изнутри».	декабрь
63	Переворот захватом за пояс и из под руки.	декабрь
64	Удержание со стороны головы.	декабрь
65	Переворот захватом за пояс и из под руки.	январь
66	Бросок «Зацеп изнутри».	январь
67	Переворот захватом за пояс и из под руки.	январь
68	Удержание со стороны головы.	январь
69	Уходы с удержания со стороны головы.	январь
70	Бросок «Зацеп изнутри».	январь
71	Переворот захватом за пояс и из под руки.	январь
72	Бросок через спину.	январь
73	Уходы с удержания со стороны головы.	январь
74	Бросок через спину.	январь
75	Удержание верхом.	январь
76	Переворот рывком на себя.	январь
77	Удержание верхом.	январь
78	Бросок через спину.	январь
79	Бросок «Отхват» в движении.	январь
80	Переворот рывком на себя.	январь
81	Удержание верхом.	февраль
82	Бросок через спину.	февраль
83	Бросок Передняя подсечка в колено.	февраль
84	Переворот рывком на себя.	февраль
85	Уходы с удержания верхом.	февраль
86	Бросок Передняя подсечка в колено.	февраль
87	Бросок через спину.	февраль
88	Переворот рывком на себя.	февраль
89	Переворот «Рычаг».	февраль
90	Уходы с удержания верхом.	февраль
91	Бросок Передняя подсечка в колено.	февраль
92	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	февраль
93	Переворот «Рычаг».	февраль
94	Бросок Передняя подсечка в колено.	февраль
95	Переворот «Рычаг».	февраль
96	Бросок Передняя подсечка в колено.	февраль

97	Переворот рывком на себя.	март
98	Уходы с удержания верхом.	март
99	Бросок Передняя подсечка в колено.	март
100	Переворот захватом за пояс и из под руки.	март
101	Бросок Передняя подсечка в колено.	март
102	Бросок Боковая подсечка.	март
103	Бросок Передняя подсечка.	март
104	Уходы с удержания верхом.	март
105	Бросок Боковая подсечка.	март
106	Переворот захватом двух рук.	март
107	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	март
108	Бросок Передняя подсечка в колено.	март
109	Бросок Боковая подсечка.	март
110	Переворот захватом за пояс и из под руки.	март
111	Бросок через бедро в движении.	март
112	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	март
113	Переворот захватом за пояс и из под руки.	апрель
114	Бросок Передняя подсечка в колено.	апрель
115	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	апрель
116	Переворот «Рычаг».	апрель
117	Бросок Передняя подсечка.	апрель
118	Переворот захватом за пояс и из под руки.	апрель
119	Переворот захватом двух рук.	апрель
120	Бросок через бедро с захватом туловища.	апрель
121	Бросок через бедро с захватом туловища.	апрель
122	Бросок Передняя подсечка.	апрель
123	Переворот захватом за пояс и из под руки.	апрель
124	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	апрель
125	Бросок Боковая подсечка.	апрель
126	Бросок через спину.	апрель
127	Переворот «Рычаг».	апрель
128	Бросок через бедро с захватом туловища.	апрель
129	Бросок Передняя подсечка.	май
130	Переворот захватом за пояс и из под руки.	май
131	Бросок Боковая подсечка.	май
132	Бросок через спину	май
133	Переворот «Рычаг».	май
134	Бросок «Зацеп изнутри».	май
135	Бросок «Отхват».	май
136	Переворот захватом за пояс и из под руки.	май
137	Бросок через бедро.	май
138	Бросок Передняя подсечка.	май
139	Бросок «Передняя подсечка в колено».	май
140	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	май
141	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	май
142	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	май
143	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	май
144	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	май

## **8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ**

Годовой учебный график программы учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- Количество учебных недель – 36,
- Количество учебных дней – 252,
- Продолжительность каникул:
  - осенние с 19 октября 2020 г. по 1 ноября 2020 г.,
  - зимние с 28 декабря 2020 г. по 10 января 2021 г.,
  - весенние с 22 марта 2021 г. по 28 марта 2021 г.,
  - летние с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2021 г.
- Даты начала и окончания учебного периода: 01.09.2020 г. - 31.05.2021 г.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

- Гири спортивные – 1 шт.
- Манекен тренировочный – 2 шт.
- Мат гимнастический – 8 шт.
- Мяч набивной (медицинбол) – 1 шт.
- Резиновые амортизаторы – 15 шт.
- Тренажер кистевой – 4 шт.
- Весы электронные – 1 шт.
- Брусья навесные для гимнастической стенки – 2 шт.
- Турник навесной для гимнастической стенки – 1 шт.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский О.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. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО «Издательство АСТ». 2003. - 863 с.
15. Пархомович Г.П. Основы классического единоборства. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Единоборства. История. Теория. Практика». М., 2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.