**"Дзюдо"** – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве

стран мира.

В России дзюдо является одним из популярных видов спорта.

На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное

совершенствование личности на основе совершенствования техники,

тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше

пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для "ГБУ РД «СШОР «Дербент» рассчитана:

- на два года обучения в группах начальной подготовки (НП),

- на пять лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ; ТЭ).

**Борьба самбо** (самозащита без оружия) возникла в России.

Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы – борьбу самбо.

Борьба самбо –прекрасное средство физического развития и закаливания– представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

**Цель подготовки программы вольная борьба:**

Способствовать самосовершенствованию личности, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, творческому развитию и профессиональному самоопределению.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

* систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),
* систему контроля за реализацией программ подготовки,
* систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок
* и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля. Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:
* определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
* наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
* на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.