Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767).

Возраст детей: от 7 лет.

Срок реализации: 9 лет.

Составлена:

ст. методист «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

Калугина С.А.

Дербент 2021

Программа подготовлена на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года N 767).
2. Части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. На основании подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc32764135)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 4](#_Toc32764136)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 6](#_Toc32764137)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 6](#_Toc32764138)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 6](#_Toc32764139)

[2. Учебно-тематический план 7](#_Toc32764140)

[3. Содержание программы 7](#_Toc32764141)

[3.1 Теория и методика освоения дзюдо 7](#_Toc32764142)

[Физическая культура и спорт в России 7](#_Toc32764143)

[История дзюдо 7](#_Toc32764144)

[Общее понятие о гигиене 7](#_Toc32764145)

[Врачебный контроль и самоконтроль 7](#_Toc32764146)

[Общее понятие о приёмах 7](#_Toc32764147)

[Этикет в дзюдо 7](#_Toc32764148)

[Запрещённые приёмы в дзюдо 8](#_Toc32764149)

[3.2 Сведения о физиологических основах тренировки борца 8](#_Toc32764150)

[Правила соревнований 8](#_Toc32764151)

[Команды и жесты арбитра (основные). 8](#_Toc32764152)

[Общая и специальная физическая подготовка борцов. 8](#_Toc32764153)

[3.3. Техническая подготовка 8](#_Toc32764154)

[3.4 Начальные технические действия 9](#_Toc32764155)

[4. Физическая подготовка 9](#_Toc32764156)

[4.1 Специальная физическая подготовка 9](#_Toc32764157)

[4.2 Общая физическая подготовка 10](#_Toc32764158)

[Упражнения для развития общих физических качеств 10](#_Toc32764159)

[Упражнения для комплексного развития качеств 10](#_Toc32764160)

[4.3 Психологическая подготовка 10](#_Toc32764161)

[Волевая подготовка 10](#_Toc32764162)

[Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо 10](#_Toc32764163)

[Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности 11](#_Toc32764164)

[4.4 Нравственная подготовка 11](#_Toc32764165)

[Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо 11](#_Toc32764166)

[Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности 11](#_Toc32764167)

[4.5 Тактическая подготовка 12](#_Toc32764168)

[4.6 Соревновательная подготовка 12](#_Toc32764169)

[5. Поурочное - тематическое планирование 2-й год обучения (желтый пояс). 12](#_Toc32764170)

[6. Оценка и результаты обучения 14](#_Toc32764171)

[7. Основные показатели для контроля развития физических качеств 14](#_Toc32764172)

[8. Зачётные требования по общей физической подготовке 14](#_Toc32764173)

[9. Результаты обучения: 15](#_Toc32764174)

[10. Список используемой литературы 15](#_Toc32764175)

1. Пояснительная записка

Учебная программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-12 лет. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

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

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

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;

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.

Борьбой дзюдо могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядныетребования илиспортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в СШОР.

* 1. Организационно-методические особенности подготовки

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 дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, 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 дзюдоистов. 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 дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – 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 борьбы дзюдо; 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 156 занятий в год. (одно занятие продолжительностью 3 часа)

## 1.2 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.

## 1.3 Педагогические методы 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 дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

## 1.4 Ожидаемые 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 дзюдо;
* 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.
1. Учебно-тематический план занятий группы 2 года обучения 9ч. в неделю, 52 недели в год.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Теория1. Вводное занятие2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль3. Основы техники и тактики борьбы4. Правила соревнований | **6**1122 |
| Практика1. Физическая подготовка
2. Технико - тактическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Зачётные требования
5. Медицинское обследование
 | **462**2491139064 |
| **Всего:** | **468** |

Одно занятие продолжительностью 3 часа

1. Содержание программы

## 3.1 Теория и методика освоения дзюдо

### Физическая культура и спорт в России

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

## История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии.

### Общее понятие о гигиене

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

### Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР. 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 дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), 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 дзюдо

В дзюдо 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.

## 3.2 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 дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

## 3.3. Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

## 3.4 Начальные технические действия

***Захваты*** *(Kumi Kata):* 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).

***Выведение из равновесия*** *(Kuzushi):*

* вперёд на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
* вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi);
* назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
* сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 киу, желтый пояс.

**Броски – Nage Waza**

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuri 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

**Приемы борьбы лежа – Ne Waza**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.
10. Физическая подготовка

## 4.1 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. Uci-komi

## 4.2 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 3х10 м, гимнастика – кувырки 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.

## 4.3 Психологическая подготовка

### Волевая подготовка

### Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится 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.

## 4.4 Нравственная подготовка

### Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

*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 дзюдо.

*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 сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

## 4.5 Тактическая подготовка

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

## 4.6 Соревновательная подготовка

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

1. Поурочное - тематическое планирование 2-й год обучения (желтый пояс).

|  |  |
| --- | --- |
| №  | Тема занятия |
| 1. 1
 | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование. |
| 1. 2
 | Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование. |
| 1. 3
 | Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование. |
| 1. 4
 | Падения на спину. Акробатика. Тестирование. |
| 1. 5
 | Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование. |
| 1. 6
 | Падения на спину. Самостраховка. Тестирование. |
| 1. 7
 | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. |
| 1. 8
 | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. |
| 1. 9
 | Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. |
| 1. 0
 | Падения. Самостраховка. Акробатика. |
| 1. 1
 | Падения. Самостраховка. Акробатика. |
| 1. 2
 | Падения. Самостраховка. Акробатика. |
| 1. 3
 | Падение через партнёра. Удержание сбоку.  |
| 1. 4
 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. |
| 1. 5
 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.  |
| 1. 6
 | Падение через партнёра.Бросок «Отхват».  |
| 1. 7
 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  |
| 1. 8
 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. |
| 1. 9
 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». |
| 1. 0
 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. |
| 1. 1
 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  |
| 1. 2
 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  |
| 1. 3
 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. |
| 1. 4
 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  |
| 1. 5
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 6
 | Падения. Страховка. Удержание поперек. |
| 1. 7
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 8
 | Падения. Страховка. Удержание поперек. |
| 1. 9
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 0
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 1
 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. |
| 1. 2
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 3
 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. |
| 1. 4
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 5
 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. |
| 1. 6
 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. |
| 1. 7
 | Бросок «Отхват» в движении. |
|  | Бросок через бедро в движении. |
| 1. 9
 | Переворот захватом двух рук. |
| 1. 0
 | Бросок «Отхват» в движении. |
| 1. 1
 | Бросок через бедро в движении. |
| 1. 2
 | Переворот захватом двух рук. |
| 1. 3
 | Бросок «Отхват» в движении. |
| 1. 4
 | Бросок через бедро в движении. |
| 1. 5
 | Переворот захватом двух рук |
| 1. 6
 | Бросок «Отхват» в движении. |
| 1. 7
 | Бросок через бедро в движении. |
| 1. 8
 | Переворот захватом двух рук. |
| 1. 9
 | Бросок «Зацеп изнутри». |
| 1. 0
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 1
 | Удержание со стороны головы. |
| 1. 2
 | Бросок «Зацеп изнутри». |
| 1. 3
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 4
 | Удержание со стороны головы. |
| 1. 5
 | Бросок «Зацеп изнутри». |
| 1. 6
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 7
 | Уходы с удержания со стороны головы. |
| 1. 8
 | Бросок «Зацеп изнутри». |
| 1. 9
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 0
 | Уходы с удержания со стороны головы. |
| 1. 1
 | Бросок через спину. |
| 1. 2
 | Переворот рывком на себя. |
| 1. 3
 | Удержание верхом. |
| 1. 4
 | Бросок через спину. |
| 1. 5
 | Переворот рывком на себя. |
| 1. 6
 | Удержание верхом. |
| 1. 7
 | Бросок через спину. |
| 1. 8
 | Переворот рывком на себя. |
| 1. 9
 | Уходы с удержания верхом. |
| 1. 0
 | Бросок через спину. |
| 1. 1
 | Переворот рывком на себя. |
| 1. 2
 | Уходы с удержания верхом. |
| 1. 3
 | Бросок Передняя подсечка в колено. |
| 1. 4
 | Переворот «Рычаг». |
| 1. 5
 | Бросок Передняя подсечка в колено. |
| 1. 6
 | Переворот «Рычаг». |
| 1. 7
 | Бросок Передняя подсечка в колено. |
| 1. 8
 | Переворот рывком на себя. |
| 1. 9
 | Бросок Передняя подсечка в колено. |
| 1. 0
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 1
 | Бросок Боковая подсечка . |
| 1. 2
 | Бросок Передняя подсечка. |
| 1. 3
 | Бросок Боковая подсечка . |
| 1. 4
 | Переворот захватом двух рук. |
| 1. 5
 | Бросок Боковая подсечка.  |
| 1. 6
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 7
 | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. |
| 1. 8
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 9
 | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. |
| 1. 0
 | Бросок Передняя подсечка. |
| 1. 1
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 2
 | Бросок через бедро с захватом туловища. |
| 1. 3
 | Бросок через бедро с захватом туловища. |
| 1. 4
 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 1. 5
 | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. |
| 1. 6
 | Бросок через спину. |
| 1. 7
 | Переворот «Рычаг». |
| 1. 8
 | Бросок Передняя подсечка. |
| 1. 9
 | Бросок Боковая подсечка. |
| 1. 0
 | Переворот «Рычаг». Тестирование. |
| 1. 1
 | Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование. |
| 1. 2
 | Бросок «Отхват». Тестирование. |
|  | Бросок через бедро. Тестирование. |
| 1. 4
 | Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование. |
| 105 | Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование. |
| Итог: | 468 часов(при занятии 3 раза в неделю.1 занятие-3 часа.) |

1. Оценка и результаты обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях |
| неудовлетворительно | Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| хорошо | Назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| отлично | Назвал и выполнил без ошибок |

1. Основные показатели для контроля развития физических качеств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения  | Возраст дзюдоистов |
| 10 лет | 11 лет |
| л/атлетика | Быстрота | Бег на 30 м (сек) | 5,6 | 5,4 |
| гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во) раз | 6 | 4 |
|  | Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во) раз | 20 |  |
|  | Быстрота | Сгибание туловища лежа на спине за 20с, ноги закреплены (кол-во) раз | 6 |  |

1. Зачётные требования по общей физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст дзюдоистов |
| 10 лет | 11 лет |
| хорошо | удов | хорошо | удов |
| Бег 30м | 5,2 | 5,8 | 5,1 | 5,7 |
| Прыжок в длину (см) | 340 | 310 | 345 | 315 |
| Прыжок в высоту | 105 | 95 | 110 | 100 |
| Метание теннисного мяча | 35 | 30 | 38 | 35 |
| Кросс (с учетом времени) | 1000 | 500 | 1000 | 500 |
| Плавание 50м (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 |

1. 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.
1. Список используемой литературы
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика: моногр. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - М.: Феникс, **2017.** - 384 c.
3. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат**, **2017**. **- 202**c**.**
4. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016.** - 160 c.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 c. 6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 c.
6. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 c.
7. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 c.
8. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
9. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
10. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
11. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.