Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (ОРАНЖЕВЫЙ 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 2](#_Toc32330425)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 3](#_Toc32330426)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 4](#_Toc32330427)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 4](#_Toc32330428)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 5](#_Toc32330429)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc32330430)

[3. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 2-го года обучения 5](#_Toc32330431)

[3.1 Технико-тактическая подготовка 5](#_Toc32330432)

[Техника 5](#_Toc32330433)

[Самооборона 6](#_Toc32330434)

[Тактика 6](#_Toc32330435)

[Тактика проведения технико—тактических действий 6](#_Toc32330436)

[Тактика ведения поединка 6](#_Toc32330437)

[Тактика участия в соревнованиях 6](#_Toc32330438)

[3.2 Физическая подготовка 7](#_Toc32330439)

[Специальная физическая подготовка 7](#_Toc32330440)

[Упражнения для развития мышц шеи 7](#_Toc32330441)

[3.3 Общая физическая подготовка 7](#_Toc32330442)

[3.4 Психологическая подготовка 7](#_Toc32330443)

[Волевая подготовка 7](#_Toc32330444)

[Нравственная подготовка 8](#_Toc32330445)

[3.5 Методическая подготовка 8](#_Toc32330446)

[3.6 Врачебный контроль и самоконтроль 8](#_Toc32330447)

[3.7 Основы техники 8](#_Toc32330448)

[4. Судейская практика 8](#_Toc32330449)

[4.1 Соревновательная подготовка 8](#_Toc32330450)

[4.2 Зачетные требования 8](#_Toc32330451)

[4.3 Рекреация 8](#_Toc32330452)

[4.4 Восстановительные мероприятия 8](#_Toc32330453)

[5. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 1-года обучения 8](#_Toc32330454)

[6. Поурочное - тематическое планирование ТЭ 1-год обучения (оранжевый пояс). 9](#_Toc32330455)

[7. Список используемой литературы 11](#_Toc32330456)

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;
3. овладевать сновами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
7. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в Школах Олимпийского резерва.

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.

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.

## 1.1 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.

**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 260 занятия в год, (одно занятие продолжительностью 2 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 12ч. в неделю, 52 недели в год.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Теория  1. Вводное занятие  2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль  3. Основы техники и тактики борьбы  4. Правила соревнований | **7**  1  2  2  2 |
| Практика   1. Физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Технико - тактическая подготовка 4. Зачётные требования 5. Медицинское обследование | **617**  202  136  271  4  4 |
| **Всего:** | **624** |

Одно занятие продолжительностью 2 часа.

1. Учебный материал для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 1-го года обучения
   1. Технико-тактическая подготовка

Техника

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы.

**Техника 4 кю, оранжевый пояс**

*Броски – Nage Waza*

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuri Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

Защитаот ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика

Тактика проведения технико—тактических действий

*Однонаправленные комбинации –* передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

* сбор информации (наблюдение, опрос);
* оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
* цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

* 1. Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

*Поединки для развития быстроты:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

* 1. Общая физическая подготовка

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

3.4 Психологическая подготовка

Волевая подготовка

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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

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

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

3.5 Методическая подготовка

Теория и методика освоению дзюдо

3.6 Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

3.7 Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

*Методика тренировки*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

*Правила соревнований*

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

*Классификация техники дзюдо*

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

*Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

1. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

4.1 Соревновательная подготовка

Участие в 2-3 соревнованиях в течении года.

4.2 Зачетные требования

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

4.3 Рекреация

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

4.4 Восстановительные мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

1. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 1-года обучения

По технике 4 кю, оранжевый пояс. Для контроля развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 10 лет | | |
| До 50кг | До  66 кг | Св. 66 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с)  Бег 60 м (с)  Прыжок в длину с места (см) | 5,1  9,1  180 | 5,2  9,2  190 | 5,4  9,4  195 |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 м с ходу (с) | 7,2 | 7,3 | 7,6 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, с) | 1,11 | 1,10 | 1,13 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 20 | 16 | 14 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| Спортивная борьба | Гибкость | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
|  | Перевороты на мосту 10 раз (с) | 32 | 34 | 36 |
| Быстрота | 10 бросков манекена через спину (с)26 | 26 | 28 | 30 |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5,5 | 6,6 | 7,0 |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 6 | 7 | 8 |

1. Поурочное - тематическое планирование ТЭ 1-год обучения (оранжевый пояс).

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема занятия |
|  | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. |
|  | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота |
|  | Удержание сбоку захватом из-под руки |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота |
|  | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота |
|  | Удержание сбоку захватом своей ноги |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота |
|  | Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота в движении |
|  | Обратное удержание сбоку |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота в движении |
|  | Обратное удержание сбоку, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота в движении |
|  | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота в движении |
|  | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава |
|  | Удержание поперек захватом дальней руки |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава |
|  | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава |
|  | Удержание верхом захватом руки |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава |
|  | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении |
|  | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении |
|  | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении |
|  | Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении |
|  | Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания |
|  | Передняя подножка |
|  | Обратное удержание сбоку, уход с удержания |
|  | Передняя подножка, в движении |
|  | Обратное удержание сбоку, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги |
|  | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги |
|  | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги |
|  | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги, в движении |
|  | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги, в движении |
|  | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги, в движении |
|  | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания |
|  | Подхват под две ноги, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подхват изнутри, в движении |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подсечка в темп шагов |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подсечка в темп шагов |
|  | Совершенствование изученных приемов в партере. |
|  | Подсечка в темп шагов |
|  | Удержание сбоку захватом из-под руки |
|  | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу |
|  | Удержание сбоку захватом своей ноги |
|  | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу |
|  | Обратное удержание сбоку |
|  | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу |
|  | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса |
|  | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу |
|  | Удержание поперек захватом дальней руки |
|  | Задняя подсечка |
|  | Удержание верхом захватом руки |
|  | Задняя подсечка |
|  | Бросок через бедро с захватом ворота |
|  | Задняя подсечка |
|  | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава |
|  | Подсечка изнутри |
|  | Передняя подножка |
|  | Подсечка изнутри |
|  | Подхват под две ноги |
|  | Подхват изнутри |
|  | Подсечка в темп шагов |
|  | Задняя подсечка |
|  | Подсечка изнутри |
|  | Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс. |
| Итого: | 624 час. (при занятии 6 раза в неделю.1 занятие-2 часа.) |

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. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 c.
7. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
8. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
9. 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.
10. 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.