Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (ЗЕЛЕНЫЙ 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](#_Toc32331380)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 3](#_Toc32331381)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 4](#_Toc32331382)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 4](#_Toc32331383)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 5](#_Toc32331384)

[1.5 Основными результатами освоения программы должны стать: 5](#_Toc32331385)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc32331386)

[3. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 3-го года обучения 5](#_Toc32331387)

[3.1 Технико-тактическая подготовка 5](#_Toc32331388)

[Техника 5](#_Toc32331389)

[Самооборона 6](#_Toc32331390)

[Тактика 6](#_Toc32331391)

[Тактика ведения поединка 6](#_Toc32331392)

[Тактика участия в соревнованиях 7](#_Toc32331393)

[4. Физическая подготовка 7](#_Toc32331394)

[4.1 Специальная физическая подготовка 7](#_Toc32331395)

[4.2 Общая физическая подготовка 7](#_Toc32331396)

[5. Психологическая подготовка 7](#_Toc32331397)

[5.1 Волевая подготовка 7](#_Toc32331398)

[5.2 Нравственная подготовка 8](#_Toc32331399)

[6 Методическая подготовка 8](#_Toc32331400)

[6.1 Теория и методика освоения дзюдо 8](#_Toc32331401)

[6.2 Инструкторская практика 8](#_Toc32331402)

[6.3 Судейская практика 8](#_Toc32331403)

[7 Соревновательная подготовка 9](#_Toc32331404)

[7.1 Зачетные требования 9](#_Toc32331405)

[7.2 Рекреация 9](#_Toc32331406)

[8 Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 2-го года обучения для контроля развития физических качеств 9](#_Toc32331407)

[9 Поурочное - тематическое планирование ТЭ 2-й год обучения (зеленый пояс). 9](#_Toc32331408)

[10 Список используемой литературы 11](#_Toc32331409)

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 основами 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 (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 208 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.

## 1.5 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 14ч. 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 | **22**  4  6  6  6 |
| Практика   1. Физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Технико - тактическая подготовка 4. Инструкторская и судейская практика 5. Зачётные требования 6. Восстановительные мероприятия 7. Медицинское обследования | **706**  286  184  212  4  8  8  4 |
| **Всего:** | **728** |

Одно занятие продолжительностью 3 часа

1. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения
   1. Технико-тактическая подготовка

Техника

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

**Техника 3 кю, зеленый пояс**

*Броски – Nage Waza*

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuri Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону – Ashi Guruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – Harai Tsuri Komi Ashi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удушающий предплечьем спереди – Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

*Однонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

*Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

1. Физическая подготовка
   1. Специальная физическая подготовка

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

* 1. Общая физическая подготовка

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5 – 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

1. Психологическая подготовка
   1. Волевая подготовка

*Для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

5.2 Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

1. Методическая подготовка
   1. Теория и методика освоения дзюдо

*Анализ соревнований.* Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

*Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

*Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

*Терминология дзюдо.* Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

*Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

*Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

*Психологическая подготовка.* Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

6.2 Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

6.3 Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

1. Соревновательная подготовка

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

* 1. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

* 1. Рекреация

(отдых и восстановление организма дзюдоиста).

1. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 4-го года обучения для контроля развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 11 лет | | |
| До  50 кг | До  60 кг | Св.  66 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с)  Бег 60 м (с)  Прыжок в длину с места (см) | 4,8  8,8  190 | 5,0  9,0  200 | 5,4  9,2  205 |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 м с ходу (с) | 7,0 | 7,1 | 7,4 |
| Выносливость | Бег 800 м (мин с) | 2,40 | 2,50 | 3,00 |
| Бег 400 м (мин с) | 1,08 | 1,09 | 1,14 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (кол-во раз) | 8 | 7 | 5 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 56 | 40 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседания с партнером на плечах (кол-во раз) | 8 | 10 | 6 |
| Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз) | 10 | 14 | 8 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками:  Свой вес +5 кг – отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес – 5 кг - удовлетворительно | | | |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча назад | 8 | 9 | 9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5,5 | 7,0 | 7,5 |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнера на время | Индивидуальные нормативы | | |

По соревновательной подготовке выполнить 2-й юношеский разряд.

# 9. Поурочное - тематическое планирование ТЭ 2-й год обучения (зеленый пояс).

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема занятия |
|  | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование. |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса |
|  | Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса |
|  | Зацеп снаружи |
|  | Удушающий предплечьем спереди |
|  | Зацеп снаружи |
|  | Удушающий предплечьем спереди |
|  | Зацеп снаружи |
|  | Удушающий предплечьем спереди |
|  | Зацеп снаружи |
|  | Удушающий предплечьем спереди |
|  | Бросок через бедро захватом за пояс |
|  | Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх |
|  | Бросок через бедро захватом за пояс |
|  | Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх |
|  | Бросок через бедро захватом за пояс |
|  | Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх |
|  | Бросок через бедро захватом за пояс |
|  | Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх |
|  | Боковая подножка (седом) с падением |
|  | Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз |
|  | Боковая подножка (седом) с падением |
|  | Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз |
|  | Боковая подножка (седом) с падением |
|  | Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз |
|  | Боковая подножка (седом) с падением |
|  | Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз |
|  | Бросок через ногу в сторону |
|  | Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
|  | Бросок через ногу в сторону |
|  | Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
|  | Бросок через ногу в сторону |
|  | Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
|  | Бросок через ногу в сторону |
|  | Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
|  | Подсад голенью |
|  | Удушающий сзади двумя отворотами |
|  | Подсад голенью |
|  | Удушающий сзади двумя отворотами |
|  | Подсад голенью |
|  | Удушающий сзади двумя отворотами |
|  | Подсад голенью |
|  | Удушающий сзади двумя отворотами |
|  | Передняя подсечка под отставленную ногу |
|  | Удушающий отворотом сзади, выключая руку |
|  | Передняя подсечка под отставленную ногу |
|  | Удушающий отворотом сзади, выключая руку |
|  | Передняя подсечка под отставленную ногу |
|  | Удушающий отворотом сзади, выключая руку |
|  | Передняя подсечка под отставленную ногу |
|  | Удушающий отворотом сзади, выключая руку |
|  | Бросок через голову |
|  | Узел поперек |
|  | Бросок через голову |
|  | Узел поперек |
|  | Бросок через голову |
|  | Узел поперек |
|  | Бросок через голову |
|  | Узел поперек |
|  | Мельница |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Мельница |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Мельница |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Мельница |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Бросок захватом двух ног |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Бросок захватом двух ног |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Бросок захватом двух ног |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Бросок захватом двух ног |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в стойке. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в стойке. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в стойке. |
|  | Отработка и совершенствование приемов в партере. |
|  | Зацеп снаружи |
|  | Удушающий предплечьем спереди |
|  | Бросок через бедро захватом за пояс |
|  | Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх |
|  | Боковая подножка (седом) с падением |
|  | Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз |
|  | Бросок через ногу в сторону |
|  | Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок |
|  | Подсад голенью |
|  | Удушающий сзади двумя отворотами |
|  | Передняя подсечка под отставленную ногу |
|  | Удушающий отворотом сзади, выключая руку |
|  | Бросок через голову. Тестирование. |
|  | Узел поперек. Тестирование. |
|  | Мельница. Тестирование. |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование. |
|  | Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование. |
| Итого: | 728 час. (при занятии 6 раза в неделю.1 занятие-3 часа.) |

# 10 Список используемой литературы

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика: моногр. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - М.: Феникс, **2017.** - 384 c.
2. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат**, **2017**. **- 202**c**.**
3. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016.** - 160 c.
4. 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.
5. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 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.