Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (СИНИЙ 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](#_Toc32331693)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 3](#_Toc32331694)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 4](#_Toc32331695)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 4](#_Toc32331696)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 5](#_Toc32331697)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc32331698)

[3. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения 5](#_Toc32331699)

[3.1 Технико-тактическая подготовка 5](#_Toc32331700)

[Техника 5](#_Toc32331701)

[Тактика 6](#_Toc32331702)

[Тактика проведения технико-тактических действий 6](#_Toc32331703)

[Тактика ведения поединка 6](#_Toc32331704)

[Тактика участия в соревнованиях 6](#_Toc32331705)

[3.2 Физическая подготовка 6](#_Toc32331706)

[Специальная физическая подготовка 6](#_Toc32331707)

[3.3 Общая физическая подготовка 7](#_Toc32331708)

[3.4 Психологическая подготовка 7](#_Toc32331709)

[Волевая подготовка 7](#_Toc32331710)

[Нравственная подготовка 7](#_Toc32331711)

[4 Методическая подготовка 7](#_Toc32331712)

[4.1 Теория и методика освоения дзюдо 7](#_Toc32331713)

[4.2 Инструкторская практика 8](#_Toc32331714)

[4.3 Судейская практика 8](#_Toc32331715)

[5 Соревновательная подготовка 8](#_Toc32331716)

[5.1 Зачетные требования 8](#_Toc32331717)

[5.2 Рекреация 8](#_Toc32331718)

[6. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 3-го года обучения. 9](#_Toc32331719)

[7. Поурочное - тематическое планирование ТЭ 3-й год обучения (синий пояс). 9](#_Toc32331720)

[8. Список используемой литературы 11](#_Toc32331721)

* + 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.

**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 242 занятия в год, (одно занятие длится 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 16ч. 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 | **29**  5  8  8  8 |
| 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 | **803**  207  242  304  14  8  24  4 |
| **Всего:** | **832** |

Одно занятие продолжительностью 3 часа.

3.Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения

* 1. Технико-тактическая подготовка

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

**Техника 2 кю, синий пояс**

*Броски – Nage Waza*

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – Seoi Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

*Однонаправленные комбинации*

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

*Разнонаправленные комбинации*

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

* 1. Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

*Развитие скоростно-силовых качеств*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

* 1. Общая физическая подготовка

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами; борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

* 1. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

1. Методическая подготовка
   1. Теория и методика освоения дзюдо

*Основы тренировки дзюдоиста*

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

*Организация и содержание занятий*

Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

*Планирование подготовки*

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

*Контроль и учет подготовки*

Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета – предварительный, текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена. Коррекция планов.

*Развитие и состояние дзюдо*

Сведения о развитии дзюдо за истекший год – количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

*Технико-тактическая подготовка*

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

*Отбор в сборные команды*

Принципы отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

*Анализ участия в соревнованиях*

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

* 1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

* 1. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

1. Соревновательная подготовка

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

* 1. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

* 1. Рекреация

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

1. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 3-го года обучения.

Техника 2 кю, синий пояс. Для контроля развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 12 лет | | |
| До  52 кг | До  74 кг | Св.  74 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,8 | 5,2 |
| Бег 60 м (с) | 8,7 | 8,8 | 9,0 |
| Бег 100 м (с) | 13,1 | 13,2 | 13,8 |
| Выносливость | Бег 400 м (с) | 1,06 | 1,04 | 1,10 |
| Бег 800 м (с) | 2,30 | 2,34 | 2,38 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Гимнастика | Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 15 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз) | 14 | 16 | 10 |
| Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз) | 14 | 16 | 12 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес + 5 кг - отлично,  свой вес – хорошо,  свой вес – 5 кг - удовлетворительно | | |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | |

1. Поурочное - тематическое планирование ТЭ 3-й год обучения (синий пояс).

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема занятия |
|  | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. Тестирование. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. |
|  | Повторение ранее изученных бросков. |
|  | Бросок через голову подсадом голенью |
|  | Рычаг внутрь захватом руки под плечо |
|  | Бросок через голову подсадом голенью |
|  | Рычаг внутрь захватом руки под плечо |
|  | Бросок через голову подсадом голенью |
|  | Рычаг внутрь захватом руки под плечо |
|  | Бросок через голову подсадом голенью |
|  | Рычаг внутрь захватом руки под плечо |
|  | Подножка назад седом (подсадка) |
|  | Рычаг локтя при помощи ноги сверху |
|  | Подножка назад седом (подсадка) |
|  | Рычаг локтя при помощи ноги сверху |
|  | Подножка назад седом (подсадка) |
|  | Рычаг локтя при помощи ноги сверху |
|  | Подножка назад седом (подсадка) |
|  | Рычаг локтя при помощи ноги сверху |
|  | Бросок через плечо с колена |
|  | Рычаг внутрь упором предплечьем |
|  | Бросок через плечо с колена |
|  | Рычаг внутрь упором предплечьем |
|  | Бросок через плечо с колена |
|  | Рычаг внутрь упором предплечьем |
|  | Бросок через плечо с колена |
|  | Рычаг внутрь упором предплечьем |
|  | Передний переворот |
|  | Рычаг внутрь с помощью ноги сверху |
|  | Передний переворот |
|  | Рычаг внутрь с помощью ноги сверху |
|  | Передний переворот |
|  | Рычаг внутрь с помощью ноги сверху |
|  | Передний переворот |
|  | Рычаг внутрь с помощью ноги сверху |
|  | Обратный переворот через бедро |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Обратный переворот через бедро |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Обратный переворот через бедро |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Обратный переворот через бедро |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Бросок через ногу вперед скручиванием |
|  | Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению |
|  | Бросок через ногу вперед скручиванием |
|  | Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению |
|  | Бросок через ногу вперед скручиванием |
|  | Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению |
|  | Бросок через ногу вперед скручиванием |
|  | Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению |
|  | Бросок через спину захватом руки под плечо |
|  | Удушающий ногами с захватом руки и головы |
|  | Бросок через спину захватом руки под плечо |
|  | Удушающий ногами с захватом руки и головы |
|  | Бросок через спину захватом руки под плечо |
|  | Удушающий ногами с захватом руки и головы |
|  | Бросок через спину захватом руки под плечо |
|  | Удушающий ногами с захватом руки и головы |
|  | Выведение из равновесия |
|  | Удушающий спереди двумя отворотами |
|  | Выведение из равновесия |
|  | Удушающий спереди двумя отворотами |
|  | Выведение из равновесия |
|  | Удушающий спереди двумя отворотами |
|  | Выведение из равновесия |
|  | Удушающий спереди двумя отворотами |
|  | Задняя подножка |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Задняя подножка |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Задняя подножка |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Задняя подножка |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Боковой переворот |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Боковой переворот |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Боковой переворот |
|  | Совершенствование приемов в партере. |
|  | Боковой переворот |
|  | Бросок через голову подсадом голенью |
|  | Рычаг внутрь захватом руки под плечо |
|  | Подножка назад седом (подсадка) |
|  | Рычаг локтя при помощи ноги сверху |
|  | Бросок через плечо с колена |
|  | Рычаг внутрь упором предплечьем |
|  | Передний переворот |
|  | Рычаг внутрь с помощью ноги сверху |
|  | Обратный переворот через бедро |
|  | Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами |
|  | Бросок через ногу вперед скручиванием |
|  | Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению |
|  | Бросок через спину захватом руки под плечо. Тестирование. |
|  | Удушающий ногами с захватом руки и головы. Тестирование. |
|  | Подготовка к сдаче нормативов и их сдача. Тестирование. |
|  | Сдача на 2 КЮ- синий пояс. Тестирование. |
| Итого: | 1. час. (при занятии 6 раза в неделю.1 занятие-3 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. 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.