

КГАУ «КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

УТВЕРЖДЕНА

Генеральный директор КГАОУ КЦО

Э.В.Шамонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЗЮДО В ШКОЛЕ»

Составил:
Учитель А.Ю. Самборук

Хабаровск 2015 г.

Пояснительная записка

Сегодня проблема здоровья к формированию основ здорового образа жизни стоят на повестке дня одним из главных вопросов. Многие хронические патологии у детей развиваются из-за перегрузки сидячего образа жизни, недостаточной двигательной активности, поэтому перед школой стоит задача трансформации общеобразовательной школы в школу, содействующую укреплению и сохранению здоровья. Однако, в связи с уменьшением количества часов для занятий физической культурой, возросла необходимость в разработке и внедрения различных дополнительных образовательных курсов по физической культуре.

КГАУ «КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» активно применяет в образовательном процессе технологии помогающие сохранить здоровье детей. Одним из элементов выбрана система дзюдо, которая используется в дополнительном образовании.

Дзюдо как элемент программы выбрано неслучайно.

Во-первых, КГАУ «КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ», имеет собственный зал единоборств.

Во-вторых, программный материал использования дзюдо представлен в виде современных технологий – то есть набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

В-третьих, занятия проводятся профессиональным учителем, спортсменом, призёром и победителем Всероссийских турниров, имеющий богатый соревновательный опыт.

Современные технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учётом возрастных, половых (этим видом спорта могут заниматься как мальчики, так и девочки), индивидуальных особенностей, а также соответствие физической нагрузки возрасту.

Технологии обучения здоровью - гигиенические навыки, обучение жизненным навыкам в общении и пр.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиление культуры здоровья личностных качеств, формирование представлений о здоровы как ценности мотивация ведения ЗОЖ.

Оздоровительные технологии — решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

С возрастом, добавляются основы техники и тактики дзюдо, теория и методика освоения дзюдо, волевая, специальная физическая подготовка, соревновательная подготовка.

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам сильного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно

готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Целью программы является:

- осуществление работы по развитию дзюдо в школе;
- повышение результативности в спорте высших достижений;
- организация и проведение мероприятий, формирующих стремление к занятиям, данным видом спорта, к здоровому образу жизни;

Задачи:

- патриотическое воспитание.
- формирование ценностного отношения к спорту.
- формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, организованности.
- воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения.
- формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержания и организации занятий по дзюдо.
- формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств.

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.
- формирование умений и навыков выполнения технических действий, изучение основ тактики выполнения атакующих действий, участие в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по ОФП.

Программа предназначена для детей и подростков 7-12 лет.

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: ОФП; 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 105 часов в год.

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.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими 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.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- гармоничное развитие детей, освоение теории, методики и техники дзюдо, индивидуальная динамика физической подготовленности
- создание спортивного резерва в форме открытия специализированных спортивных классов по дзюдо, с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом;
- расширение возможностей для развития личности занимающихся, личностный рост учащихся и тренеров-преподавателей, закрепленный в их спортивных достижениях;
- востребованность населением реализуемых программ дополнительного образования и удовлетворенность их спектром;
- новое качество учебно-тренировочного процесса; повышение эффективности системы управления в учреждении;
- увеличится количество социальных партнеров, участвующих в образовательном процессе;
- формирование привлекательного имиджа учреждения;
- **положительная динамика роста вовлеченных детей и подростков в спортивную деятельность, формирование здорового образа**

жизни; улучшение условий труда и жизнедеятельности участников образовательного процесса;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- • владение основами техники и тактики дзюдо;
- • наличие соревновательного опыта ;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Теория	10
1. Вводное занятие	1
2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1
3. Основы техники и тактики борьбы	4
4. Правила соревнований	4
Практика	95
1. Физическая подготовка	24
2. Техничко- тактическая подготовка	65
3. Соревновательная подготовка	3
4. Зачётные требования	3
Всего:	105

Содержание программы

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 ДЮОЦ и в ДЮОСШ. 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.

Сведения о физиологических основах тренировки.

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.

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.

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 кюу, желтый пояс.

Броски – Nage Waza

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

Физическая подготовка

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

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, поднятие 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 3x10 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

Поднятие 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.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

Нравственная подготовка

дзюдо Упражнения для развития нравственных качеств средствами

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.

Тактическая подготовка

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

Соревновательная подготовка

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

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».
4	Падения на спину. Акробатика.
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.
6	Падения на спину. Самостраховка.
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.

19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.
36	Падения. Страховка. Бросок через бедро.
37	Бросок «Отхват» в движении.
38	Бросок через бедро в движении.
39	Переворот захватом двух рук.
40	Бросок «Отхват» в движении.
41	Бросок через бедро в движении.
42	Переворот захватом двух рук.
43	Бросок «Отхват» в движении.
44	Бросок через бедро в движении.
45	Переворот захватом двух рук
46	Бросок «Отхват» в движении.
47	Бросок через бедро в движении.
48	Переворот захватом двух рук.
49	Бросок «Зацеп изнутри».
50	Переворот захватом за пояс и из под руки.
51	Удержание со стороны головы.
52	Бросок «Зацеп изнутри».
53	Переворот захватом за пояс и из под руки.
54	Удержание со стороны головы.
55	Бросок «Зацеп изнутри».
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.
57	Уходы с удержания со стороны головы.
58	Бросок «Зацеп изнутри».
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.

60	Уходы с удержания со стороны головы.
61	Бросок через спину.
62	Переворот рывком на себя.
63	Удержание верхом.
64	Бросок через спину.
65	Переворот рывком на себя.
66	Удержание верхом.
67	Бросок через спину.
68	Переворот рывком на себя.
69	Уходы с удержания верхом.
70	Бросок через спину.
71	Переворот рывком на себя.
72	Уходы с удержания верхом.
73	Бросок Передняя подсечка в колено.
74	Переворот «Рычаг».
75	Бросок Передняя подсечка в колено.
76	Переворот «Рычаг».
77	Бросок Передняя подсечка в колено.
78	Переворот рывком на себя.
79	Бросок Передняя подсечка в колено.
80	Переворот захватом за пояс и из под руки.
81	Бросок Боковая подсечка .
82	Бросок Передняя подсечка.
83	Бросок Боковая подсечка .
84	Переворот захватом двух рук.
85	Бросок Боковая подсечка.
86	Переворот захватом за пояс и из под руки.
87	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
88	Переворот захватом за пояс и из под руки.
89	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
90	Бросок Передняя подсечка.
91	Переворот захватом за пояс и из под руки.
92	Бросок через бедро с захватом туловища.
93	Бросок через бедро с захватом туловища.
94	Переворот захватом за пояс и из под руки.
95	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
96	Бросок через спину.
97	Переворот «Рычаг».
98	Бросок Передняя подсечка.
99	Бросок Боковая подсечка.
100	Переворот «Рычаг».
101	Бросок «Зацеп изнутри».
102	Бросок «Отхват».

103	Бросок через бедро.
104	Бросок «Передняя подсечка в колено».
105	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс

Оценка и результаты обучения

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

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.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для

учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980.