

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Вымпел»

В.А. Панфиленко В.А. Панфиленко

«17» сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДЗЮДО

РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ  
ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К МИНИМУМУ  
СОДЕРЖАНИЯ, СТРУКТУРЕ, УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И К СРОКАМ  
ОБУЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПРОГРАММАМ

*(Утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 12 сентября 2013 г. N 730)*

Срок реализации 7 лет

Разработчики Т. В. Чупрова  
А. С. Коренев

г. Мегион 2017 год

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Введение	3
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта дзюдо	4
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы)	5
1.4.	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	6
2.	Учебный план	6
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	7
3.	Методическая часть	7
3.1.	Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки	7
3.1.1.	Содержание и методика работы по предметным областям подготовки	7
3.1.2.	Содержание и методика работы по этапам подготовки	21
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	23
3.3.	Объем максимальных тренировочных нагрузок	27
4.	Система контроля и зачетные требования	28
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке	28
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	28
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на дальнейшее обучение	29
5.	Перечень информационного обеспечения	34
5.1.	Список литературы	34
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	34
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	35

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта дзюдо.

### Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
- Устава МБУ ДО ДОСШ «Вымпел»

Данная программа по дзюдо направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Срок реализации программы по дзюдо составляет 7 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап – 5 лет

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) теории и методики физической культуры и спорта;
- 2) общей и специальной физической подготовки;
- 3) избранного вида спорта;
- 4) освоения других видов спорта и подвижных игр;
- 5) технико-тактической и психологической подготовки.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика вида спорта дзюдо

**Борьба дзюдо** – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигаро Кано (1860–1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

### 1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

В основе технических приемов дзюдо лежат способы борьбы с противником в положении стоя и лежа. Удары здесь не применяются, единоборство состоит в выполнении самых разнообразных удержаний, бросков и болевых приемов. Такая техника требует высокой физической подготовленности, гибкости, координации движений.

Современное дзюдо преподается как в своем классическом варианте, так и в спортивной модификации. Спортивные бои направлены, разумеется, на выявление сильнейшего противника, в то время как занятия традиционным дзюдо в большей степени имеют целью развитие в человеке боевого духа и демонстрацию физических возможностей.

Тренировки в дзюдо требуют особого снаряжения, выполненного в традиционном стиле, характерном для Японии. Кимоно дзюдоиста называется «дзюдоги» и состоит из хлопчатой куртки, брюк и пояса. Современная форма в дзюдо имеет два основных цвета – белый и синий. Обувь для тренировок и состязаний не применяется. Занятия во избежание травм проводятся на специальном плотном ковре, именуемом «татами».

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап: (начальной специализации)- 2 года;  
(углубленной специализации) – 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков (с 8 до 18 лет).

### 1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная (максимальная) наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	1	8 (9-11)*	10 (20)

(НП)	свыше одного года	1	9 (10-12)*	10 (16)
Тренировочный этап (ТЭ)	(начальной специализации)	2	10-11 (12-14)*	8 (14)
	(углубленной специализации)	3	12-14 (15-17)*	5 (12)

\*- возможный возраст для зачисления

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий по следующим предметным областям:

Предметная область	Этапы подготовки							
	в %	НП-1, в часах	НП-2, в часах	ТЭ-1, в часах	ТЭ-2, в часах	ТЭ-3, в часах	ТЭ-4, в часах	ТЭ-5, в часах
Теория и методика физической культуры и спорта	5	14	19	28	28	41	41	41
Общая и специальная физическая подготовка	20	55	73	110	110	166	166	166
Избранный вид спорта	45	124	165	249	249	373	373	373
Другие виды спорта и подвижные игры	5	14	19	28	28	41	41	41
Технико-тактическая подготовка	10	28	37	55	55	83	83	83

Психологическая подготовка	5	14	19	28	28	41	41	41
Восстановительные мероприятия (мед. обследование)	1	2	3	5	5	8	8	8
Итоговая и промежуточная аттестация	1	3	4	5	5	8	8	8
Самостоятельная работа	8	22	29	44	44	67	67	67
Соревнования и др. мероприятия	В соответствии с календарным планом соревнований							
Общий годовой объем	100	276	368	552	552	828	828	828
Часы в неделю		6	8	12	12	18	18	18

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки

##### 3.1.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

*Этап начальной подготовки (НП-1)*

#### Теоретическая подготовка

1. История развития дзюдо.
2. Основы философии и психологии дзюдо.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.

#### Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

- *Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- *Быстроты*: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

- *Гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- *Ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3 x10м; гимнастика – кувирки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития физических качеств:



- *Силы*: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
  - *Быстроты*: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
  - *Выносливости*: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минут).
  - *Гибкости*: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
  - *Ловкости*: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с набивным мячом.

### Избранный вид спорта «Дзюдо» Техническая подготовка Основы техники

#### *Стоя*

Стойки (сизей)-правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай)-обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

*Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми.  
Рандори.*

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техника 6 КЮ, белый пояс

Броски- Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча - Yoko Kaeri Waza

Техника 5 КЮ, желтый пояс

Броски- Nage Waza

1. Отхват - O Soto Gari
2. Бросок через бедро - O Goshi
3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
4. Бросок через спину - Seo'i Nage
5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza
5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

### Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м.

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

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

#### Основы тактики

*Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

*Тактика участия в соревнованиях*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### Психологическая подготовка

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью.

Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами, играют важнейшую роль. Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе, с подчеркнута кропотливого завязывания пояса и т.д.

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается: развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

### *Этап начальной подготовки (НП-2)*

#### **Теоретическая подготовка**

1. История развития дзюдо.
2. Основы философии и психологии дзюдо.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств:

- *Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- *Быстроты*: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

- *Гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- *Ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

#### *Упражнения для развития мышц шеи.*

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

Поединки для развития быстроты: - поединки со спуртами.

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

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

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

### **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

#### **Техническая подготовка**

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

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

движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

#### Техника 4 КЮ оранжевый пояс

##### Броски - Nage Waza

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

##### Приемы борьбы лежа - Ne Waza

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

##### Самооборона

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

#### Другие виды спорта и подвижные игры

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика:* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках,

переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика:* Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг.

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

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

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

#### Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

#### Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

#### Тактика участия в соревнованиях

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

#### Психологическая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается: развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

Морально и этически воспитанный ребенок должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и уметь направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные разборы внутренних конфликтов, участие в коллективных работах по благоустройству территорий, обсуждение случаев бытовых конфликтов и т.д.

### **Тренировочный этап**

#### *Этап начальной специализации*

#### **Теоретическая подготовка**

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Сведения о строении и функциях организма.

#### **Общая и 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 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с 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).

##### *Развитие ловкости*

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

### **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

### Техническая подготовка

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.

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 - Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma
5. Подсад голенью - Nale Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову - Tomoe Nage
8. Мельница - Kata Gumma
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 - Nadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime
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.

### Другие виды спорта и подвижные игры



*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот.

*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, гириями.

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

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах – спиной друг к 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 - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

### **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 наружи - 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.

#### Психологическая подготовка

На этапе начальной специализации основное внимание уделяется: отвлечению ребят от «тусовок»; внушению им чувства превосходства над ним; внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе; приучению к общественно полезному труду; приучению к соблюдению порядка.

На данном этапе волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся: специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности; смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки.

#### *Этап углубленной специализации*

#### **Теоретическая подготовка**

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Сведения о строении и функциях организма.
5. Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

*Развитие скоростно-силовых качеств.*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, 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 10с выполнение 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 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с 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.

**Избранный вид спорта «Дзюдо»**

**Техническая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные, вероятные для атаки.

Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника в борьбе 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 бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Gumma
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 Gumma

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

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища, лежа на спине, на животе за 20с (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, под 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.

## **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

### **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 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 плана действий и его коррекция.

#### Психологическая подготовка

На этапе углубленной специализации, в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание: отношение к женщине; отношения с половыми конкурентами; целесообразное поведение на тусовках; этика поведения в различных слоях общества.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты. Весь процесс тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже социально значимым потребностям.

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям. Лучшими эмоциональной подготовки являются: проведение показательных выступлений; постепенное усложнение соревновательных заданий; посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток; проведение не престижных схваток с более квалифицированными спортсменами; большее участие в выездных соревнованиях; участие в командных соревнованиях.

### **3.1.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки**

#### *Этап начальной подготовки*

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо – и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

**Основные средства:** 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки

(кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки); 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные

спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### *Тренировочный этап*

**Основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Основные средства тренировки:** 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; 8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового

материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);

2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### *Общие требования безопасности*

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.



5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 8-18 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы,
- применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение

влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### *Требования безопасности во время занятий*

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### *Требования безопасности по окончании занятия*

1. После окончания занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации

образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

### 3.3. Объем максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1	2	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	552	828	828	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	276	276	276

## 4. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3\*10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10- метровый участок, начало и конец отмечаются линией

(старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз).

9. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз).

10. Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

**Цель контроля** – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам

промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

#### 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на дальнейшее обучение

*Нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке*

*Группа начальной подготовки первого года обучения*

##### Общая и специальная физическая подготовка

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,8	9,5	9	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	прыжок в длину (см)	110	120	130	135	140	110	120	125	130	135
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5

Примечания:  
нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

*Группа начальной подготовки второго года обучения*

##### Общая и специальная физическая подготовка

№	контрольные	оценка в баллах	оценка в баллах
---	-------------	-----------------	-----------------

п\п	упражнения и единицы измерения	(мальчики)					(девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3x10м (с)	10	9,8	9,5	9	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	прыжок в длину (см)	120	130	135	140	145	120	125	130	135	140
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6

Примечания:  
нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

*Тренировочная группа первого года обучения*  
**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2	8,2	8,0	7,5	7,4	7,3
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
8	прыжок в длину (см)	135	140	145	150	155	130	135	140	145	150
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

Примечания:  
нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
12	Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд

*Тренировочная группа второго года обучения*

**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
8	прыжок в длину (см)	140	145	150	155	160	135	140	145	150	155
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
12	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд

*Тренировочная группа третьего года обучения*

**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,4	7,3	7,2	7,0	6,5	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д]	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24



	(кол. раз)										
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	17	18	20	22	13	15	17	18	19
8	прыжок в длину (см)	145	150	155	160	165	140	145	150	155	160
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд									

*Тренировочная группа четвертого года обучения*  
**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	17	18	20	22	24	16	17	18	19	20
8	прыжок в длину (см)	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Третий взрослый спортивный разряд									

*Тренировочная группа пятого года обучения*  
**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
2	бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	13	14	15	16	17	20	22	24	26	28
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	17	18	20	23	25	16	17	18	19	20
8	прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Второй взрослый спортивный разряд									

**Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации**

К концу этапа *начальной подготовки* учащиеся будут знать: историю развития дзюдо как вида спорта, знаменитых дзюдоистов; значимость посещения объединения дзюдо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни; выполнять нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, в соответствии с требованиями групп НП. Форма итоговой аттестации в группе начальной подготовки обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей и специальной физической, технико- тактической подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап.

К концу *тренировочного этапа* учащиеся будут уметь: соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях; выполнять нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, в соответствии с требованиями ТГ; участие в соревнованиях.

Форма итоговой аттестации в тренировочной группе 5 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231.
2. Правила соревнований, 2013 г.
3. Основы классического дзюдо, Г.П. Пархомович, 1993 г.
4. Дзюдо. Система и борьба, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.
5. Дзюдо. Базовая технико- тактическая подготовка для начинающих, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.
6. Теория и методика детско-юношеского дзюдо, В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина
7. Дзюдо. Страницы истории, Грищенко В.Н., 2009 г.
8. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо), С.В. Ерегина, 2015 г.
9. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей, Еганов А. В., 2009 г.
10. Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе, А.Ю. Болтовский, 2012 г.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУ ДО ДЮСШ

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>