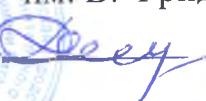


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243146 г. Клинцы, Брянская обл., ул. Ворошилова, 39, тел./факс 8(48336) 51432

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
 О. А. Доманчук



Дополнительная предпрофессиональная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо»

Срок реализации: 8 лет

**Разработчики программы:**  
Зам. директора по УВР Константинова Н.В.  
Тренер-преподаватель Шитый В.В.

Клинцы  
2020 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на: отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта**

Дзюдо («Мягкий путь» или «Путь мягкости») японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860 -- 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан («Дом изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партнере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Помимо этого, дзюдо способствует развитию у занимающихся других позитивных качеств, таких как нравственность, наблюдательность, память и воображение[19].

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались Морихэй Уэсиба (создатель айкидо), Мицуё Маэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу),

Василий Ощепков (один из создателей самбо) и Годзо Сиода (основатель стиля Ёсинкан айкидо).

### Техника дзюдо

Три главных технических раздела дзюдо составляют: ката («форма», набор формальных упражнений, ката в дзюдо выполняются в парах), рандори («свободные захваты», борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам), сиай ( «соревнования»).

Также в программу обучения входят кихон («основы», этот раздел включает обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также кумиката -- способам взятия захвата) и каппо -- техника реанимации.

### Форма для занятий

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) -- дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Броски разделяются по стилю исполнения на тати вадза (броски, проводимые из стойки) и сутэми вадза (броски, проводимые с падением).

В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов (кансэцу вадза), в том числе, рычаги и узлы.

- Рычаг -- это разгибание конечности в суставе свыше физиологического предела (например, Дзюдзи-Гатамэ, рычаг локтя с захватом руки между бёдер).
- Узел -- скручивание конечности в суставе (например, узел руки -- Удэ-Гарами). Болевые приёмы могут проводиться на разных суставах (локтевом или коленном суставах, кисти руки и так далее), но, -- по соображениям минимизации травм, -- в спортивном дзюдо разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав.

Техника удержаний служит для фиксирования противника спиной на татами после проведения приёма.

В дзюдо используются удушающие приёмы двух типов:

- дыхательное удушение, когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережимания дыхательного горла, либо сжатия грудной клетки);
- так называемое «кровяное удушение», когда противнику пережимают сонные артерии, прекращая подачу крови (и, следовательно, кислорода) к мозгу [8].

Начиная со времени создания дзюдо, Дзигоро Кано пропагандировал его как полезный для укрепления здоровья спорт.

Спортивное дзюдо получило широкое распространение, по нему проводятся национальные, континентальные и мировые чемпионаты, а также кубковые турниры («Большой шлем», «Суперкубок мира», «Клубный кубок Европы» и другие). Также проводятся чемпионаты среди юниоров и ветеранов. Дзюдо является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

Ежегодно IJF публикует всемирный рейтинг дзюдоистов, вычисляемый на основании результатов, показанных дзюдоистами в континентальных и мировых

чемпионатах, а также международных кубковых соревнованиях. Также публикуется всемирный рейтинг судей.

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (сиай) и по ката (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката)[19].

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

### **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе.**

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

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории

спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 10 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 15 лет.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы базового и углубленного уровня сложности, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

| Уровень сложности | Период         | Прод-ть этапов (в годах) | Кол-во часов в неделю | Миним-й Возраст для зачисления в группы (лет) | Миним-я наполн-ть групп (человек) | Максим-й колич-ный состав группы (человек) |
|-------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------|--|
| Базовый           | 1-год обучения | 6                        | 6                     | 10  | 15                                | 20   |
|                   | 2-год обучения |                          | 6                     | 11  | 12                                | 18   |
|                   | 3-год обучения |                          | 8                     | 12  | 12                                | 18   |
|                   | 4-год обучения |                          | 8                     | 13  | 10                                | 16   |
|                   | 5-год обучения |                          | 10                    | 14  | 10                                | 16   |
|                   | 6-год обучения |                          | 10                    | 15  | 8                                 | 14   |
| Углубленный       | 1-год обучения | 2                        | 12                    | 15  | 8                                 | 12   |
|                   | 2-год обучения |                          | 12                    | 16  | 8                                 | 12   |

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися.**

**Обязательные предметные области базового уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

#### **Вариативные предметные области базового уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование.

#### **Обязательные предметные области углубленного уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

#### **Вариативные предметные области углубленного уровня:**

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование

#### **Результатом освоения Программы является:**

*в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:*

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:*

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

*В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:*

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:*

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:*

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта» для базового уровня:*

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:*

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:*

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:*

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:*

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности**

| №<br>п/п | Наименование<br>предметных областей           | Год обучения |     |     |     |     |     |
|----------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 1.1      | Обязательные предметные области               |              |     |     |     |     |     |
|          | Теоретические основы<br>физической культуры и | 10%          | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |

|     |  |      |      |     |     |     |     |
|-----|--|------|------|-----|-----|-----|-----|
|     | спорта                                 |      |      |     |     |     |     |
| 1.2 | Общая физическая подготовка            | 30%  | 30%  | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 1.3 | Вид спорта                             | 30%  | 30%  | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2.  | Вариативные предметные области         |      |      |     |     |     |     |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 15%  | 15%  | 15% | 15% | 15% | 15% |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование  | 9%   | 9%   | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 3.  | Самостоятельная работа                 | 4,5% | 4,5% | 4%  | 4%  | 4%  | 4%  |
| 4.  | Промежуточная аттестация               | 1,5% | 1,5% | 1%  | 1%  | 1%  | 1%  |

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности.**

| № п/п                                     | Наименование предметных областей          | Год обучения |     |
|---|---|--------------|-----|
|   |   | 1            | 2   |
| <b>1. Обязательные предметные области</b> |   |              |     |
| 1.1                                       | Теоретические основы физической           | 10%          | 10% |
| 1.2                                       | Общая и специальная физическая подготовка | 15%          | 15% |
| 1.3                                       | Вид спорта                                | 30%          | 30% |
| 1.4                                       | Основы профессионального самоопределения  | 15%          | 15% |
| <b>2 Вариативные предметные области</b>   |   |              |     |
| 2.1                                       | Судейская подготовка                      | 5%           | 5%  |
| 2.2                                       | Спортивное и специальное оборудование     | 10%          | 10% |
| 2.3                                       | Различные виды спорта и подвижные игры    | 10%          | 10% |
| 3.  | Самостоятельная работа                    | 4%           | 4%  |
| 4.  | Промежуточная и итоговая аттестация       | 1%           | 1%  |

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

#### **Обязательные предметные области:**

теоретические основы физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
общая и специальная физическая подготовка;  
вид спорта;  
основы профессионального самоопределения.

#### **Вариативные предметные области:**

различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
спортивное и специальное оборудование.  
Самостоятельная работа.

#### **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона»;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

### **1.1. Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)**

Таблица №1

| №<br>п/п                     | Предметная область                                | Год обучения                    |     |     |     |      |      |
|------------------------------|---|---------------------------------|-----|-----|-----|------|------|
|                              |   | 1                               | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| 1                            |   | Обязательные предметные области |     |     |     |      |      |
| 1.1                          | Теоретические основы физической культуры и спорта | 27                              | 27  | 37  | 37  | 46   | 46   |
| 1.2                          | Общая физическая подготовка                       | 83                              | 83  | 110 | 110 | 138  | 138  |
| 1.3                          | Вид спорта  | 83                              | 83  | 110 | 110 | 138  | 138  |
| 2.                           |   | Вариативные предметные области  |     |     |     |      |      |
| 2.1.                         | Различные виды спорта и подвижные игры            | 42                              | 42  | 55  | 55  | 70   | 70   |
| 2.2                          | Спортивное и специальное оборудование             | 25                              | 25  | 36  | 36  | 44   | 44   |
| 3.                           | Самостоятельная работа                            | 12                              | 12  | 16  | 16  | 20   | 20   |
| 4.                           | Аттестация (промежуточная, итоговая)              | 4                               | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    |
| 5.                           | Соревнования                                      | Согласно календарю соревнований |     |     |     |      |      |
| Количество часов в неделю    |   | 6                               | 6   | 8   | 8   | 10   | 10   |
| Количество занятий в неделю  |   | 3                               | 3   | 3-4 | 3-4 | 4 -5 | 4 -5 |
| Общее количество часов в год |   | 276                             | 276 | 368 | 368 | 460  | 460  |
| Общее количество занятий в   |   | 138                             | 138 | 138 | 138 | 184  | 184  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| год |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 1-2 год обучения) на 46 недель.**

*Таблица №2*

| №<br>п/<br>п | Предметная<br>область                  | Периоды тренировок                     |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
|--------------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|              |  | сентябрь                               | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1.           |  | <b>Обязательные предметные области</b> |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1          | Теоретическая подготовка               | 3                                      | 3       | 2      | 2       | 5      | 2       | 2    | 3      | 2   | 2    |      | 1      | 27    |
| 1.2          | Общая физическая подготовка            | 8                                      | 9       | 9      | 8       | 7      | 10      | 7    | 7      | 9   | 6    |      | 3      | 83    |
| 1.3          | Вид спорта                             | 8                                      | 10      | 8      | 8       | 7      | 8       | 8    | 8      | 9   | 9    |      |        | 83    |
| 2.           |  | <b>Вариативные предметные области</b>  |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 2.1          | Различные виды спорта и подвижные игры | 3                                      | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 7    | 4      | 4   | 4    |      |        | 42    |
| 2.2          | Спортивное и специальное оборудование  | 2                                      | 2       | 3      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 2   | 5    |      |        | 25    |
| 3.           | Самостоятельная работа                 |  |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 12     | 12    |
| 4.           | Аттестация (промежуточная, итоговая)   |  |         |        | 2       |        |         |      | 2      |     |      |      |        | 4     |
| 5.           | Соревнования                           | Согласно календарю соревнований        |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| <b>Итого</b> |  | 24                                     | 28      | 26     | 26      | 26     | 26      | 26   | 26     | 26  | 26   |      | 16     | 276   |

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 3-4 год обучения) на 46 недель.**

*Таблица №3*

| №<br>п/п     | Предметная<br>область                  | Периоды тренировок              |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего |
|--------------|--|---------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|              |  | сентябрь                        | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| 1.           | <b>Обязательные предметные области</b> |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1          | Теоретическая подготовка               | 4                               | 4       | 5      | 3       | 4      | 3       | 4    | 4      | 4   | 2    |      |        | 37    |
| 1.2          | Общая физическая подготовка            | 12                              | 11      | 10     | 10      | 10     | 9       | 10   | 9      | 10  | 11   |      | 8      | 110   |
| 1.3          | Вид спорта                             | 10                              | 11      | 12     | 12      | 10     | 11      | 10   | 12     | 10  | 12   |      |        | 110   |
| 2            | <b>Вариативные предметные области</b>  |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 2.1          | Различные виды спорта и подвижные игры | 6                               | 5       | 4      | 5       | 5      | 4       | 6    | 5      | 5   | 6    |      | 4      | 55    |
| 2.2          | Спортивное и специальное оборудование  |                                 | 5       | 3      | 2       | 3      | 5       | 6    | 2      | 5   | 5    |      |        | 36    |
| 3.           | Самостоятельная работа                 |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 16     | 16    |
| 4.           | Аттестация (промежуточная, итоговая)   |                                 |         |        | 2       |        |         |      | 2      |     |      |      |        | 4     |
| 5.           | Соревнования                           | Согласно календарю соревнований |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| <b>Итого</b> |  | 35                              | 38      | 32     | 38      | 32     | 32      | 38   | 35     | 35  | 32   |      | 21     | 368   |

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 5-6 год обучения) на 46 недель.**

*Таблица №4*

| №<br>п/п     | Предметная<br>область                  | Периоды тренировок                     |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |  |
|--------------|--|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|--|
|              |  | сентябрь                               | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |  |
|              |  | <b>Обязательные предметные области</b> |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |  |
| 1            | Теоретическая подготовка               | 3                                      | 4       | 3      | 5       | 4      | 8       | 5    | 5      | 4   | 5    |      |        | 46    |  |
| 2            | Общая физическая подготовка            | 12                                     | 15      | 13     | 13      | 16     | 12      | 14   | 13     | 13  | 13   |      | 4      | 138   |  |
| 3            | Вид спорта                             | 15                                     | 15      | 16     | 12      | 13     | 13      | 14   | 15     | 11  | 14   |      |        | 138   |  |
| 2            |  | <b>Вариативные предметные области</b>  |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |  |
| 2.1          | Различные виды спорта и подвижные игры | 6                                      | 7       | 6      | 7       | 6      | 6       | 6    | 7      | 7   | 6    |      | 6      | 70    |  |
| 2.2          | Спортивное и специальное оборудование  | 4                                      | 6       | 5      | 4       | 4      | 4       | 4    | 5      | 3   | 5    |      |        | 44    |  |
| 3            | Самостоятельная работа                 |  |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 20    |  |
| 4            | Аттестация (промежуточная, итоговая)   |  |         |        | 2       |        |         |      |        | 2   |      |      |        | 4     |  |
| 5            | Соревнования                           | Согласно календарю соревнований        |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |  |
| <b>Итого</b> |  | 40                                     | 47      | 43     | 43      | 43     | 43      | 43   | 45     | 40  | 43   |      | 10     | 460   |  |

**1.2. Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)**

*Таблица №5*

| №<br>п/п                    | Предметная область                                | Год обучения                    |     |
|-----------------------------|---|---------------------------------|-----|
|                             |   | 1                               | 2   |
| 1.                          | <b>Обязательные предметные области</b>            |                                 |     |
| 1.1                         | Теоретические основы физической культуры и спорта | 55                              | 55  |
| 1.2                         | Общая физическая подготовка                       | 83                              | 83  |
| 1.3                         | Вид спорта  | 166                             | 166 |
| 1.4                         | Основы профессионального самоопределения          | 83                              | 83  |
| 2.                          | <b>Вариативные предметные области</b>             |                                 |     |
| 2.1                         | Судейская подготовка                              | 27                              | 27  |
| 2.2.                        | Спортивное и специальное оборудование             | 55                              | 55  |
| 2.3.                        | Различные виды спорта и подвижные игры            | 55                              | 55  |
| 3.                          | Самостоятельная работа                            | 24                              | 24  |
| 4.                          | Промежуточная аттестация                          | 4                               | 4   |
| 5.                          | Соревнования                                      | Согласно календарю соревнований |     |
| Количество часов в неделю   |   | 12                              | 12  |
| Количество занятий в неделю |   | 5                               | 5   |

|                                |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|
| Общее количество часов в год   | 552 | 552 |
| Общее количество занятий в год | 230 | 230 |

**Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень 1-2 год обучения)**

Таблица №6

| №<br>п/п | Предметная<br>область                    | Периоды тренировок              |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | Всего  |
|----------|--|---------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|          |  | сентябрь                        | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |        |
| 1.       | Обязательные предметные области          |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1.1      | Теоретическая подготовка                 | 5                               | 5       | 6      | 5       | 5      | 5       | 6    | 6      | 5   | 5    |      | 2 55   |
| 1.2      | Общая физическая подготовка              | 10                              | 7       | 6      | 6       | 6      | 6       | 9    | 7      | 7   | 8    |      | 11 83  |
| 1.3      | Вид спорта                               | 15                              | 18      | 17     | 16      | 16     | 16      | 15   | 16     | 18  | 16   |      | 3 166  |
| 1.4      | Основы профессионального самоопределения | 8                               | 7       | 7      | 8       | 9      | 9       | 9    | 9      | 9   | 8    |      | 83     |
| 2.       | Вариативные предметные области           |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 2.1      | Судейская подготовка                     |                                 | 5       |        | 5       | 5      | 5       |      |        | 4   | 3    |      | 27     |
| 2.2      | Спортивное и специальное оборудование    | 6                               | 8       | 8      | 3       | 2      | 2       | 7    | 8      | 2   | 7    |      | 2 55   |
| 2.3      | Различные виды спорта и подвижные игры   | 6                               | 5       | 6      | 5       | 5      | 5       | 7    | 5      | 5   | 6    |      | 55     |
| 3.       | Самостоятельная работа                   |                                 |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 24 24  |
| 4.       | Аттестация (промежуточная, итоговая)     |                                 |         |        | 2       |        |         |      | 2      |     |      |      | 4      |
| 5.       | Соревнования                             | Согласно календарю соревнований |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| Итого    |  | 50                              | 55      | 50     | 50      | 48     | 48      | 53   | 53     | 50  | 53   |      | 42 552 |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

#### **2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники дзюдо, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные

цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»**

#### **Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:**

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Дзюдо - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях дзюдо, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила по дзюдо.
- Оборудование и инвентарь.

#### **Б-2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:**

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Дзюдо на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий дзюдо, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (дзюдо ).

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства дзюдоиста. – Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий дзюдо.

*Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Дзюдо на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий дзюдо, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства дзюдоиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий дзюдо.

*Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам.*

- Развитие детского, юношеского дзюдо. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - врачи здоровья и спортивных достижений.

- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства дзюдоистов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

*Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях дзюдо. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

*Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Достижения Российских легкоатлетов на чемпионатах мира, Олимпийских играх.
- Основные сведения о крови и крово обращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических

упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.
- Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

У -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
- Организация занятий. Структура тренировочного занятия. Понятие о построении тренировочного занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировочного занятия.
- Физические качества, необходимые легкоатлету; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях легкой атлетикой
- Изучение тактических действий.
- Виды соревнований.
- Организация соревнований в ДЮСШ.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных

достижений легкоатлета.

- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.
- Приемы техники, применяемые ведущими легкоатлетами России и зарубежными легкоатлетами. Новое в технике дзюдо на основе анализа крупнейших соревнований сезона.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на

развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

**Быстрота** – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные

мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

**Сила** – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

**Гибкость** – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

**Ловкость** – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

### **2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и rationalности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**Техническая подготовка в дзюдо** Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовку. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок

времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема); в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные). *Главное звено в технике броска — выведение из равновесия*

Японские специалисты выделяют 2 особенности техники современного дзюдо: общезвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих

Требования к технике дзюдо

**Результативность** — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

**Эффективность** — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

**Стабильность** — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

**Вариативность** — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

**Экономичность** — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан» (рис. 7).



*Классификация базовой техники бросков в дзюдо.*

Выделенные 5 групп бросков включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) — стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

а) Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

б) Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

в) Броски туловищем — при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

На базовом уровне сложности, в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов.

К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения.

2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

**Первое направление** предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

**Второе направление** требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию», направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

**Третье направление** акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий

у дзюдоистов 10–14 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов в ДЮСШ условно делится на 2 этапа: базовый и углубленный уровень

Базовый уровень 1-2 года.

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

- а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;
- б) формирование основ техники дзюдо — перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;
- в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Базовый уровень 3-6 года обучения

Направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 3-4-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами базового уровня являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- б) дальнейшее овладение ими rationalной спортивной техникой;
- в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на базовом уровне 3-6 года является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются

естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

### **Углубленный уровень 1- 2 год обучения**

На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств. В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На углубленном уровне учебно-тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

### **Тактическая подготовка**

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

### **Виды тактики в дзюдо**

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

### 1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушиает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства. Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение. Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов (рис. 8).

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

### 3. Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;
- в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

## Тактическая подготовка дзюдоистов на базовом уровне сложности 1 и 2 года обучения

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закрепощению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–11 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

## Тактическая подготовка дзюдоистов на базовом уровне сложности 3–6 года обучения

Дзюдоисты 12–15 лет на этом этапе уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства). В этом возрасте у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. У дзюдоистов 13–14 лет необходимо формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

- а) сбор информации (наблюдение, опрос);
- б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: односторонние комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактическая подготовка дзюдоистов на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 15–16 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых между поединками).

В тактике ведения поединка с дзюдоистами 15-16-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать **тактические маневры** — передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение дзюдоистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций.

- а) Односторонние комбинации: зацеп голенюю изнутри (O-uchi-gari) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuri-komi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под 2 ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп

голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuriko-mi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### **2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные упражнения, соблюдать порядок и технику безопасности в спортивном зале. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия. У занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике выполнения технического действия. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных борцов к самоанализу движений во время любых физических нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, физических упражнениях и технических действиях. Не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом технических действий, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические

закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

**2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)** Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и сосоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

**Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развиваются быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места

под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол** – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

#### **2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по дзюдо. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по дзюдо, функции судьи на татами и судьи-

хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять предварительные, четвертьфинальные, полуфинальные и финальные поединки. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

### **2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки дзюдоистов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда часты задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия борца, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в дзюдо является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **2.1.8. Самостоятельная работа**

Для полноценного усвоения материала программы спортивной подготовки предусмотрено ведение самостоятельной работы (работы по индивидуальным планам или

заданиям). На самостоятельную работу отводится не более 15% времени от общего максимального объема тренировочной нагрузки. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических знаний и умений;
- формированию умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

1. школьная (выполняется на учебно-тренировочных занятиях под непосредственным руководством тренера и по его заданию);
2. внешкольная (выполняется по заданию тренера, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

*Формы и виды самостоятельной работы:*

1. Ведение дневника самоконтроля;
2. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
5. Посещение соревнований.
6. Выполнение творческих заданий.

При планировании заданий для внешкольной самостоятельной работы рекомендуется

использовать следующие типы самостоятельной работы:

- воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применения его в нестандартной ситуации;
- творческая, направленная на развитие способностей к исследовательской деятельности.

Виды знаний для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности.

Перед выполнением внешкольной самостоятельной работы тренер проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер, предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.2. Календарные учебные графики**

(Приложение №1).

## **2.3. Объемы учебных нагрузок**

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности. Систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации.

Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений. Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

## **2.4. Методические материалы**

### **2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия**

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме тренировочного занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;  
игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
игровой;  
круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части: 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;  
развития быстроты и ловкости;  
развития силы;  
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
переменный;  
интервальный;  
игровой;  
круговой;  
контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части: 1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:  
легкодозируемые упражнения;  
умеренный бег;  
ходьба;  
относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

**2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)**

**Развитие быстроты.**

**Быстрота** – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие силы**

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»); - повторный метод; - метод контрольного тестирования; - игровой метод; - круговой метод.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы:

преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

- Лазание по канату
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Приседания на одной ноге.
- Ходьба по лестнице и др.
- Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

Лыжная подготовка.

Плавание.

Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Различные схватки.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

Челночный бег 3 x 10 м.

Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

Подвижные игры и спортивные игры.

Метания.

Переползания.

Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

#### **2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

**Учебный материал базового уровня сложности 1-2 года обучения.**

|                     |  |
|---------------------|--|
| Тачи-рэй -          | Приветствие стоя   |
| Дза-рэй             | Приветствие на коленях   |
| ОБИ – ПОЯС          | (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)  |
| ШИСЭЙ               | СТОЙКИ   |
| Аюми-аши            | Передвижение обычными шагами   |
| Цуги-аши            | Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали   |
| ТАЙ-САБАКИ -        | ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад |
| КУМИКАТА -          | ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот  |
| КУДЗУШИ -           | ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ  |
| Маэ-кудзуши         | Вперед   |
| Уширо-кудзуши       | Назад  |
| Миги-кудзуши        | Вправо   |
| Маэ-миги-кудзуши    | Вперед-вправо  |
| Маэ-хидари-кудзуши  | Вперед-влево   |
| Хидари-кудзуши      | Влево  |
| Уширо-миги-кудзуши  | Назад-вправо   |
| УКЭМИ -             | ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми  |
| Уширо (Кохо) –укэми | На бок   |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На спину   |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | На живот   |

|            |                 |
|------------|-----------------|
| НАГЭ-ВАДЗА | ТЕХНИКА БРОСКОВ |
|------------|-----------------|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Дэ-аши-барай          | Боковая подсечка под выставленную ногу                  |
| Хидза-гурума          | Подсечка в колено под отставленную ногу                 |
| Сасаэ-цурикоми-аши    | Передняя подсечка под выставленную ногу                 |
| Уки-гоши              | Бросок скручиванием вокруг бедра                        |
| О-сото-гари           | Отхват  |
| О-гоши                | Бросок через бедро подбивом                             |
| О-учи-гари            | Зацеп изнутри голенью                                   |
| Сэои-нагэ             | Бросок через спину с захватом руки на плечо             |
| О-сото-отоши          | Задняя подножка   |
| О-сото-гаэши          | Контрприем от отхвата или задней подножки               |
| О-учи-гаэши           | Контрприем от зацепа изнутри голенью                    |
| Моротэ-сэой-нагэ      | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b> | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                     |
| Хон-кэса-гатамэ       | Удержание сбоку   |
| Ката-гатамэ           | Удержание с фиксацией плеча головой                     |
| Еко-шихо-гатамэ       | Удержание поперек                                       |
| Ками-шихо-гатамэ      | Удержание со стороны головы                             |
| Татэ-шихо-гатамэ      | Удержание верхом  |
| Еко-каэри-вадза       | Переворот с захватом рук                                |
| Нэ-каэри-вадза        | Переворот ногами снизу                                  |
| Маэ-аши-тори-вадза    | Прорыв со стороны ног                                   |

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Гибкость</b> | проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. |
| <b>Ловкость</b> | выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.                                |

### **ОФП базового уровня сложности 1-2 года обучения.**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Силы:</b>     | гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. |
| <b>Быстроты:</b> | легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.  |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Гибкости:</b>     | упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.   |
| <b>Ловкости</b>      | легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.  |
| <b>Выносливости:</b> | легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на $90^\circ$ , $180^\circ$ , $360^\circ$ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, 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. |

### Учебный материал базового уровня сложности 3-4 года обучения.

| <b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>   | <b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>   |
|-----------------------|--|
| Ко-сото-гари          | Задняя подсечка  |
| Ко-учи-гари           | Подсечка изнутри   |
| Коши-гурума           | Бросок через бедро с захватом шеи                              |
| Цурикоми-гоши         | Бросок через бедро с захватом отворота                         |
| Окури-аши-барай       | Боковая подсечка в темп шагов                                  |
| Тай-отоши             | Передняя подножка  |
| Харай-гоши            | Подхват бедром (под две ноги)                                  |
| Учи-мата              | Подхват изнутри (под одну ногу)                                |
| Цубамэ-гаэши          | Контрприем от боковой подсечки                                 |
| Хараи-гоши-гаэши      | Контрприем от подхвата бедром                                  |
| Учи-мата-гаэши        | Контрприем от подхвата изнутри                                 |
| Содэ-цурикоми-гоши    | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ           | Одноименный зацеп изнутри голенью                              |
| Учи-мата-сукаши       | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием                    |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b> | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                            |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Кузурэ-кэса-гатамэ      | Удержание сбоку с захватом из-под руки                           |
| Макура-кэса-гатамэ      | Удержание сбоку с захватом своей ноги                            |
| Уширо-кэса-гатамэ       | Обратное удержание сбоку   |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ  | Удержание поперек с захватом руки                                |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки                      |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки                                 |
| <b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>     | <b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>   |
| Ко-сото-гакэ            | Зацеп снаружи голенью  |
| Цури-гоши               | Бросок через бедро с захватом пояса                              |
| Еко-отоши               | Боковая подножка на пятке (седом)                                |
| Аши-гурума              | Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу             |
| Ханэ-гоши               | Подсад бедром и голенью изнутри                                  |
| Харай-цурикоми-аши      | Передняя подсечка под отставленную ногу                          |
| Томоэ-нагэ              | Бросок через голову с упором стопой в живот                      |
| Ката-гурума             | Бросок через плечи «мельница»                                    |
| Яма-араши               | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота         |
| Ханэ-гоши-гаэши         | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри                  |
| Моротэ-гари             | Бросок захватом двух ног   |
| Кучики-даоши            | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб                         |
| Кибису-гаэши            | Бросок захватом ноги за пятку                                    |
| Сэои-отоши              | Бросок через спину (плечо) с колена                              |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>   | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                              |
| Ката-джуджи-джимэ       | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ       | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)                   |
| Нами-джуджи-джимэ       | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)                    |
| Окури-эри-джимэ         | Удушение сзади двумя отворотами                                  |
| Ката-ха-джимэ           | Удушение сзади отворотом, выключая руку                          |
| Хадака-джимэ            | Удушение сзади плечом и предплечьем                              |
| Удэ-гарами              | Узел локтя   |
| Ретэ-джимэ              | Удушение спереди кистями   |
| Содэ-гурума-джимэ       | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением               |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ  | Рычаг локтя от удержания сбоку                                   |
| Кэса-удэ-гарами         | Узел локтя от удержания сбоку                                    |

## **ОФП базового уровня сложности 3-4 года обучения.**

|   |   |
|---|---|
| <b>Быстроты</b>                                   | бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;  |
| <b>Ловкости</b>                                   | челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. 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 – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, |
| <b>Выносливость</b>                               | бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;  |
| <b>Силы</b>                                       | подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.  |
| <b>Гибкости</b>                                   | упражнения на мосту, с партнером, без партнера  |
| Спортивные игры для комплексного развития качеств | футбол, баскетбол, волейбол.  |

## **Учебный материал базового уровня сложности 5-6 года обучения.**

| <b>НАГЭ-ВАДЗА -</b> | <b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>  |
|---------------------|---|
| Суми-гаэши          | Бросок через голову подсадом голенюю с захватом туловища            |
| Тани-отоши          | Задняя подножка на пятке (седом)                                    |
| Ханэ-макикоми       | Подсад бедром и голенюю изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ          | Обратный переворот с подсадом бедром                                |
| Уцури-гоши          | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку                        |
| О-гурума            | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу         |
| Сото-макикоми       | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо        |
| Уки-отоши           | Бросок выведением из равновесия вперед                              |
| Тэ-гурума           | Боковой переворот   |
| Оби-отоши           | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса                      |
| Даки-вакарэ         | Бросок через грудь вращением с обхватом                             |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | туловища сзади  |
| Учи-макикоми                        | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)    |
| О-сото-макикоми                     | Отхват в падении с захватом руки под плечо                            |
| Харай-макикоми                      | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо                    |
| Учи-мата-макикоми                   | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо                   |
| Хиккоми-гаэши                       | Бросок через голову с подсадом голенюю с захватом пояса сверху        |
| Тавара-гаэши                        | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху               |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>               | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                                   |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ              | Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку                            |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ              | Рычаг локтя внутрь через живот  |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ             | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху                           |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ               | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице                            |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ               | Рычаг локтя внутрь ногой  |
| Цуккоми-джимэ                       | Удушение спереди двумя отворотами                                     |
| Кататэ-джимэ                        | Удушение спереди предплечьем  |
| Санкаку-джимэ                       | Удушение захватом головы и руки ногами                                |
| Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ          | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами                             |
| Уширо-ваки-гатамэ                   | Обратный рычаг локтя внутрь   |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |
|                                     |   |

### ОФП базового уровня сложности 5-6 года обучения

|              |   |
|--------------|---|
| Быстроты     | бег 30 м, 60 м, 100 м,  |
| Выносливости | подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой |
| Ловкости     | - упражнения у гимнастической стенки. 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   |
| Силы            | - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. |
| Гибкости        | упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;   |
| Спортивные игры | футбол, волейбол, баскетбол, гандбол  |

### **Учебный материал углубленного уровня сложности 1-2 года обучения.**

| <b>НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>                 |  |
|---|--|
| О-сото-гурума                                       | Отхват под две ноги  |
| Уки-вадза   | Передняя подножка на пятке (седом)                                       |
| Еко-вакарэ  | Подножка через туловище вращением  |
| Еко-гурума  | Бросок через грудь вращением (седом)                                     |
| Уширо-гоши  | Подсад опрокидыванием от броска<br>через бедро                           |
| Ура-нагэ  | Бросок через грудь прогибом  |
| Суми-отоши  | Бросок выведением из равновесия назад                                    |
| Еко-гакэ  | Боковая подсечка с падением  |
| Даки-агэ  | Подъем из партера подсадом<br>(запрещенный прием)                        |
| Кани-басами   | Бросок двойным подбивом «ножницы»<br>(запрещенный прием)                 |
| Кавадзу-гакэ  | Бросок обвивом голени (запрещенный<br>прием)                             |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.</b> |  |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ                                | Рычаг локтя через предплечье в стойке                                    |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ                               | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к<br>локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ   | Удушение одноименными отворотами<br>петлей вращением из стойки           |

### **СФП углубленного уровня сложности 1-2 года обучения.**

|   |   |
|---|---|
| Для развития специальных физических качеств | следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.</p> <p>«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).</p>  |
| <b>Воспитание скоростно-силовой выносливости (работка субмаксимальной мощности).</b> | <p>Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,</p> <p>1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;</p> <p>3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;</p> <p>5-я серия - имитация броска через грудь.</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).</p> <p>1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,</p> <p>2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,</p> <p>3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,</p> <p>4- я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном</p> |
| <b>Воспитание выносливости (работка специальной выносливости.)</b>                   | <p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута;</p> <p>2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);</p> <p>3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;</p> <p>4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;</p> <p>6-я серия – борьба лежа – 1 минута;</p> <p>7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>8-я серия – борьба лежа -1 минута;</p> <p>9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>10-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>11-я серия – борьба в стойке – 2 минуты.</p>   |

## **ОФП углубленного уровня сложности 1-2 года обучения.**

|   |  |
|---|--|
| <b>Быстроты</b>   | бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.  |
| <b>Силовая выносливость</b>   | подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре иа брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;  |
| <b>Выносливость</b>   | бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой  |
| <b>Ловкости</b>   | салто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;  |
| <b>Гибкости</b>   | - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание  |
| <b>Силы</b>   | приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.  |
| <b>Спортивные игры</b>  | футбол, баскетбол, гандбол, волейбол   |
| <b>Анаэробные возможности<br/>(работа субмаксимальной мощности)</b> | ) Круговая тренировка:<br>1 круг, в каждой станции выполнить уп-ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.<br>1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;<br>2-я станция - бег по татами 100 м;<br>3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;<br>4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;<br>5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;<br>6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;<br>7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; |

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
|  |                         | <p>8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>  |
| <b>Силовые возможности максимальной мощности</b> | <b>(работа</b>          | <p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);</p> <p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;</p> <p>3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</p> <p>4-я станция - подтягивание на перекладине;</p> <p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>   |
| <b>Выносливость</b>                              | <b>(работка большой</b> | <p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работы партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты:</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер;</p> |

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;  
13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;  
15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

## 2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей

индивидуа, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практические не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

## **2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

К занятиям дзюдо допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдых, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти). При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении на татами;  
выполнение упражнений без разминки;

при несоблюдении ТБ по дзюдо (травмирование рук, ног, суставов, ушибы).  
При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

### **Требования безопасности перед началом занятий дзюдо**

1. Надеть спортивную форму.
2. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.
4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. д.). Очки при работе в парах

запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры. III. Требования безопасности во время занятий

5. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
6. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
7. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения педагога.
8. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
9. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
10. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
11. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.
12. Во время тренировки по команде педагога учащиеся обязаны прекратить борьбу.
13. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
14. Строго запрещается вести поединок без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
15. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером:
16. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
17. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
18. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.

### **Требования безопасности во время занятий дзюдо**

К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя . При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря,

оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Уходить с борцовского зала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.

Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

## **3.Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

верbalные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражющиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическим особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде

соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженным положительными показателями.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов

обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижение высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;  
четкая творческая организация тренировочной работы;  
формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;  
творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;  
товарищеская взаимопомощь;  
эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивной школе, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стеллы славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжение конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

## **5. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**(углубленный уровень сложности)**

### **Характеристика допинговых средств и методов**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровянной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического

и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### **Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:**

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга.

Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию.

Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

**Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы**

| Развиваемое физическое<br>качество                | Весовые категории |               |                |               |                |               |
|---|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
|   | 26-36             |               | 37-46          |               | 47-65 +        |               |
|   | Начало<br>года    | Конец<br>года | Начало<br>года | Конец<br>года | Начало<br>года | Конец<br>года |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                           |                   |               |                |               |                |               |
| Бег 60 м  | 11.8              | 11.6          | 11.6           | 11.4          | 12.0           | 11.8          |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                               |                   |               |                |               |                |               |
| Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)                  | 2' 05"            | 2 '00"        | 2' 15"         | 2' 10"        | 2' 25"         | 2' 20"        |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                           |                   |               |                |               |                |               |
| Подтягивание из виса на<br>перекладине            | 2                 | 3             | 2              | 3             | 1              | 1             |
| Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | 10                | 12            | 9              | 11            | 4              | 4             |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                 |                   |               |                |               |                |               |
| Подъем туловища лежа на<br>спине                  | 11"-10p           | 11"-10p       | 12"-10p        | 12"-10p       | 13"-10p        | 13"-10p       |
| Прыжок в длину с места                            | 130               | 135           | 130            | 135           | 130            | 135           |

### Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВОЧКИ)

| Развиваемое физическое<br>качество | Весовые категории |       |         |
|------------------------------------|-------------------|-------|---------|
|                                    | 26-36             | 37-46 | 47-65 + |

|  | Начало<br>года | Конец<br>года | Начало<br>года | Конец<br>года | Начало<br>года | Конец<br>года |
|--|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                     |                |               |                |               |                |               |
| Бег 60 м                                       | 12.2           | 12.0          | 12.0           | 11.8          |                |               |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                            |                |               |                |               |                |               |
| Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)               | 2'25"          | 2'15"         | 2'35"          | 2'30"         | 2'45"          | 2'40"         |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                        |                |               |                |               |                |               |
| Подтягивание на низкой перекладине             | 7              | 8             | 7              | 8             | 2              | 3             |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 5              | 8             | 5              | 7             | 1              | 2             |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>              |                |               |                |               |                |               |
| Подъем туловища лежа на спине                  | 11"-8р         | 11"-8р        | 12"-8р         | 12"-8р        | 13"-8р         | 13'-8р        |
| Прыжок в длину с места                         | 125            | 130           | 125            | 130           | 125            | 130           |

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы**

**(ЮНОШИ)**

| Развиваемое физическое качество | Весовые категории |              |              |
|---------------------------------|-------------------|--------------|--------------|
|                                 | 34-42             | 43-54        | 55-71 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>      |                   |              |              |
| Бег 60 м                        | 10.1              | 9.9          | 10.3         |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>             |                   |              |              |
| Бег 800 метров                  | 3 мин             | 3 мин 10 сек | 3 мин 20 сек |

| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Подтягивание из виса на перекладине                        | 7   | 7   | 7   |
| <b>СИЛА</b>  |     |     |     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 14  | 14  | 14  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8   | 8   | 8   |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |     |     |     |
| Прыжок в длину с места                                     | 160 | 160 | 160 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                              |     |     |     |
|  |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня  
сложности Программы (ДЕВОЧКИ)**

| Развиваемое физическое качество                            | Весовые категории |              |              |
|--|-------------------|--------------|--------------|
|  | 34-42             | 43-54        | 55-71 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                 |                   |              |              |
| Бег 60 м   | 10.5              | 10.3         | 10.7         |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>  |                   |              |              |
| Бег 800 метров   | 3 мин 25 сек      | 3 мин 35 сек | 3 мин 45 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |                   |              |              |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине                 | 11                | 11           | 11           |
| <b>СИЛА</b>  |                   |              |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 8                 | 8            | 8            |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 3                 | 3            | 3            |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |                   |              |              |
| Прыжок в длину с места                                     | 145               | 145          | 145          |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                              |                   |              |              |
|  |                   |              |              |

**Контрольные упражнения для групп 3-4 го года обучения базового уровня  
сложности Программы (ЮНОШИ)**

| Развиваемое физическое качество | Весовые категории |       |         |
|---------------------------------|-------------------|-------|---------|
|                                 | 34-42             | 43-54 | 55-71 + |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>      |                   |       |         |
| Бег 60 м                        | 10.0              | 9.9   | 10.3    |

| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>  |       |              |              |
|--|-------|--------------|--------------|
| Бег 800 метров   | 3 мин | 3 мин 10 сек | 3 мин 20 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |       |              |              |
| Подтягивание из виса на перекладине                        | 8     | 8            | 7            |
| <b>СИЛА</b>  |       |              |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 16    | 16           | 14           |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8     | 8            | 8            |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |       |              |              |
| Прыжок в длину с места                                     | 165   | 165          | 160          |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                              |       |              |              |
|  |       |              |              |

**Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)**

| Развиваемое физическое качество | Весовые категории |              |              |
|---------------------------------|-------------------|--------------|--------------|
|                                 | 34-42             | 43-54        | 55-71 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>      |                   |              |              |
| Бег 60 м                        | 10.4              | 10.2         | 10.6         |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>             |                   |              |              |
| Бег 800 метров                  | 3 мин 25 сек      | 3 мин 35 сек | 3 мин 45 сек |

| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Подтягивание из виса на низкой перекладине                 | 13  | 13  | 11  |
| <b>СИЛА</b>  |     |     |     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 10  | 10  | 8   |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 3   | 3   | 3   |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |     |     |     |
| Прыжок в длину с места                                     | 150 | 150 | 148 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                              |     |     |     |
|  |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 5-6 годов обучения базового уровня сложности Программы (ЮНОШИ)**

| Развиваемое физическое<br>качество | Весовые категории |       |         |
|------------------------------------|-------------------|-------|---------|
|                                    | 34-42             | 43-54 | 55-71 + |
|                                    | 5                 | 5     | 5       |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>         |                   |       |         |
| Бег 60 м                           | 9.4               | 9.4   | 9.5     |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                |                   |       |         |
| Бег 800 м                          | 2'56"             | 3'06" | 3'15"   |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>            |                   |       |         |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Подтягивание из виса на перекладине                          | 8   | 8   | 8   |
| <b>СИЛА</b>  |     |     |     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | 22  | 20  | 18  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке | 8   | 8   | 6   |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                            |     |     |     |
| Прыжок в длину с места                                       | 180 | 180 | 180 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                                |     |     |     |
|  |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 4-6 годов обучения базового уровня  
сложности Программы (ДЕВУШКИ)**

| Развиваемое физическое<br>качество         | Весовые категории |       |         |
|--|-------------------|-------|---------|
|  | 34-42             | 43-54 | 55-71 + |
|  | 5                 | 5     | 5       |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                 |                   |       |         |
| Бег 60 м                                   | 10.1              | 10.0  | 10.2    |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                        |                   |       |         |
| Бег 800 м                                  | 3'21"             | 3'30" | 3'41"   |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                    |                   |       |         |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 14                | 14    | 14      |

| <b>СИЛА</b>  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | 13  | 12  | 12  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке | 3   | 3   | 2   |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                            |     |     |     |
| Прыжок в длину с места                                       | 155 | 165 | 155 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                                |     |     |     |
|  |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ЮНОШИ)**

| Развиваемое физическое качество                | Весовые категории |       |              |
|--|-------------------|-------|--------------|
|  | 38-47             | 48-59 | 60-84 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                     |                   |       |              |
| Бег 60 м                                       | 8.7               | 8.7   | 8.7          |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                            |                   |       |              |
| Бег 800 метров                                 | 2 мин 50 сек      | 3 мин | 3 мин 10 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                        |                   |       |              |
| Подтягивание из виса на перекладине            | 10                | 10    | 10           |
| <b>СИЛА</b>                                    |                   |       |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 30                | 27    | 25           |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 9   | 7   | 5   |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |     |     |     |
| Прыжок в длину с места                                     | 200 | 200 | 200 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>                              |     |     |     |
|  |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)**

| Развиваемое физическое качество                | Весовые категории |              |              |
|--|-------------------|--------------|--------------|
|  | 38-47             | 48-59        | 60-84 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                     |                   |              |              |
| Бег 60 м                                       | 9.6               | 9.6          | 9.6          |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                            |                   |              |              |
| Бег 800 метров                                 | 3 мин 15 сек      | 3 мин 25 сек | 3 мин 35 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                        |                   |              |              |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине     | 18                | 18           | 18           |
| <b>СИЛА</b>                                    |                   |              |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 20                | 17           | 15           |
| Подъем ног до хвата руками в                   | 4                 | 3            | 2            |

|                                   |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| висе на гимнастической стенке     |     |     |     |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b> |     |     |     |
| Прыжок в длину с места            | 175 | 175 | 175 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>     |     |     |     |
|                                   |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ЮНОШИ)**

| Развиваемое физическое качество                            | Весовые категории |       |              |
|--|-------------------|-------|--------------|
|  | 38-47             | 48-59 | 60-84 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                 |                   |       |              |
| Бег 60 м   | 8.5               | 8.5   | 8.7          |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>  |                   |       |              |
| Бег 800 метров   | 3 мин             | 3 мин | 3 мин 10 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |                   |       |              |
| Подтягивание из виса на перекладине                        | 11                | 11    | 10           |
| <b>СИЛА</b>  |                   |       |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 30                | 27    | 25           |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 9                 | 8     | 5            |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |                   |       |              |

|                               |     |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места        | 205 | 210 | 200 |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b> |     |     |     |
|                               |     |     |     |

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)**

| Развиваемое физическое качество                            | Весовые категории |              |              |
|--|-------------------|--------------|--------------|
|  | 38-47             | 48-59        | 60-84 +      |
| <b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                 |                   |              |              |
| Бег 60 м   | 9.5               | 9.5          | 9.6          |
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>  |                   |              |              |
| Бег 800 метров   | 3 мин 15 сек      | 3 мин 25 сек | 3 мин 35 сек |
| <b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                                    |                   |              |              |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине                 | 20                | 20           | 18           |
| <b>СИЛА</b>  |                   |              |              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | 20                | 19           | 15           |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 5                 | 4            | 2            |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>                          |                   |              |              |
| Прыжок в длину с места                                     | 180               | 180          | 175          |

**ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**6.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы. Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения.**

**Дзюдо**

| Требования  | Уровни обучения |   |   |   |   |   |                     |   |
|---|-----------------|---|---|---|---|---|---------------------|---|
|   | Базовый уровень |   |   |   |   |   | Углубленный уровень |   |
| Год обучения  | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1                   | 2 |
| Знать:  |                 |   |   |   |   |   |                     |   |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек   | x               | x | x | x | x | x | x                   | x |
| современное состояние и историю и тенденции развития дзюдо в мире, России   | x               | x | x | x | x | x | x                   | x |
| методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды | x               | x | x | x | x | x | x                   | x |
| закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки                        |                 |   |   |   |   |   | x                   | x |
| - систему и технологии спортивной подготовки дзюдистов  |                 |   |   |   |   |   | x                   | x |
| - основы техники и тактики в дзюдо  |                 |   |   |   |   | x |                     |   |
| - правила в дзюдои методику судейства   |                 |   |   |   |   |   |                     |   |
| Уметь:  |                 |   |   |   |   |   |                     |   |
| - составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств,   |                 |   |   | x | x | x | x                   |   |

|   |   |   |   |   |   |         |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|
| общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма   |   |   |   |   |   |         |   |   |
| - демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности | x | x | x | x | x | xx<br>X | x | x |
| - выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по дзюдо  |   |   |   |   | x | x       | x | x |
| - осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе дзюдоистов на должном уровне  |   |   |   |   | x | x       | x | x |
| - контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние   |   |   |   |   | x | x       | x | x |
| - обслуживать соревнования по дзюдо в качестве судьи  |   |   |   |   |   | xx      | x | x |
| Владеть:  |   |   |   |   |   |         |   |   |
| -навыками здорового образа жизни, активной жизненной позиции  | x | x | x | x | x | x       | x | x |
| -способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов дзюдо                  |   |   |   |   | x | x       | x | x |
| - навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки   | x | x | x | x | x | x       | x | x |
| - способностью осуществлять соревновательную деятельность   |   |   |   |   | x | x       | x | x |

|  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|---|---|
| на соответствующем качественном уровне   |  |  |  |  |  |   |   |
| - навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности |  |  |  |  |  | X | X |
| - способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом         |  |  |  |  |  | X | X |
| - навыками обслуживания соревнований по дзюдо в качестве судьи   |  |  |  |  |  |   | X |

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
  - должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
  - укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
  - освоение скоростной техники, развитие силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;
- В области избранного вида спорта – дзюдо:
- владение основами техники и тактики дзюдо;

- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере дзюдо.

### **6.3. Требования к спортивным результатам в дзюдо**

| Наименование этапа            | Период обучения | Спортивный разряд |
|-------------------------------|-----------------|-------------------|
| базовый уровень сложности     | 1 год           | -                 |
|                               | 2 год           | -                 |
|                               | 3 год           | -                 |
|                               | 4 год           | III юн.           |
|                               | 5 год           | II юн.            |
|                               | 6 год           | I юн.             |
| углубленный уровень сложности | 1 год           | III               |
|                               | 2 год           | II                |

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

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

**7.1. Промежуточная аттестация** - проводится два раза: первое полугодие - декабрь и в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместители директора по УВР, СР, МР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

**7.2. Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;
- Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

## **8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **8.1. Список литературы**

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

6. И. Д. Свищев, В. Э. Жердев, Л. Ф. Кабанов, В. Л. Кабанов, Н. Г. Михайлов, С. И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.
- 7.Ю. А. Шулик, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.
8. С. В. Ерегина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, В. А. Шишкун, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
- 9.С. Б. Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ,2013г.
10. К .Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

### **8.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Международная федерация дзюдо.
5. Всероссийская федерация дзюдо.

