

Министерство образования Архангельской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

  
П.И. Голубев



**Дополнительная  
общеобразовательная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дзюдо»**

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик программы:  
старший тренер-преподаватель  
отделения дзюдо МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Гладышева С.С.

Рецензенты программы:  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Мироновский А.Л.  
Инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Данилова О.С.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта дзюдо	3
1.2. Отличительные особенности дзюдо	4
1.3. Специфика организации обучения	5
1.4. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	5
1.5. Цели и задачи Программы	6
1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	6
1.7. Принципы реализации Программы	7
1.8. Условия реализации Программы	7
1.9. Формы и режим занятий	9
1.10. Правила приема на обучение в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»	11
1.11. Планируемые результаты освоения образовательной программы	12
1.12. Формы подведения итогов реализации Программы	14
2. Учебный план	15
2.1. Учебный план	15
2.2. Календарный учебный график	18
3. Методическая часть	18
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	18
3.2. Рабочие программы по предметным областям	45
3.3. Объемы учебной нагрузки	45
3.4. Методические материалы	46
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	49
4. Воспитательная и профориентационная работа	52
4.1. Профориентационная работа	52
4.2. Воспитательные задачи	53
5. Материально-техническое обеспечение	57
6. Система контроля и зачетные требования	57
6.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	58
6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	59
7. Информационное обеспечение программы	62
Приложения	64

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Дзюдо». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;
- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года № 767;
- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, набору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### *1.1. Характеристика вида спорта дзюдо*

Дзюдо (яп. 柔道 дословно — «мягкий путь») — олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы.

Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника. Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего

прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Но теоретически возможно присуждение 11 и 12 данов, как это завещал Дзигоро Кано. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации

## **1.2. Отличительные особенности дзюдо**

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма — кимоно.

Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей – бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема – удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении – действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме

– болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью

выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

### ***1.3. Специфика организации тренировочного процесса***

Центральным компонентом подготовки дзюдоиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение дзюдоистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в дзюдо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система.

### ***1.4 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы***

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня

развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма — в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

### ***1.5. Цели и задачи***

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

#### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и 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;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

### ***1.6. Отличительная особенность дополнительной образовательной программы***

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является

не только подготовка юных дзюдоистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Данная учебная программа предназначена для занимающихся МБОУ ДО «ДЮСШ № 2».

### ***1.7. Принципы реализации Программы***

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от уровня сложности образовательной программы (базовый или углубленный), возрастных индивидуальных особенностей юных борцов.

### ***1.8. Условия реализации программы***

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения** 10 лет и предусматривает:

- Базовый уровень сложности – 6 лет;
- Углубленный уровень сложности – 4 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям* — профильная.

*По форме занятий* — групповая, очная.

*Сроки реализации программы* – 10 лет обучения.

*Продолжительность одного академического занятия – 45 минут (2 по 45 мин.)*

*Количество занятий в неделю – от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня сложности 1, 2, 3, 4 года обучения (БУС 1, БУС 2, БУС 3, БУС 4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня сложности 5, 6 годов обучения (БУС 5, БУС 6) и углубленного уровня сложности 1, 2, 3, 4 годов обучения (УУС 1, УУС 2, УУС 3, УУС 4).*

*Продолжительность программы: 42 недели*

Количество часов по программе варьируется в зависимости от уровня подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия:* наличие тренировочного спортивного зала, наличие тренажерного зала, наличие игрового зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Тип программы:* физкультурно-спортивная.

*Обучение ведется* на русском языке.

*Направленная на:*

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

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3, года обучения программы не менее 16 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 10 человек.

*Кадровое обеспечение программы:*

Требования к уровню образования: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам — программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории (соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

## **1.9. Формы и режим занятий**

### *1.9.1 Формы организации занятий.*

- 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, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или пару;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### *1.9.2.Режим занятий*

Успешная подготовка дзюдоиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно- тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по дзюдо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице № 1.

## Режим занятий

*Таблица № 1*

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп	
Базовый уровень	1	6	7	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	16	
	2	6				
	3	8				
	4	8				
	5	10				
	6	10				
Углубленный уровень	1 год	12	11			10
	2 год	12				
	3 год	14				
	4 год	14				

утверждается на учебный год приказом директора, на основании учебного плана, согласно муниципальному заданию.

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовке» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка дзюдоистов проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

### *1.9.3. Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп*

В основу комплектования учебных групп положена научно—обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей

спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо представлены в таблице № 2.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы

*Таблица № 2*

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Основная задача этапа</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</i>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование Культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	7
Углубленный уровень сложности	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	4	11

### ***1.10. Правила приема на обучение в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»***

На обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании правил приема обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ № 2». На базовый уровень образовательной программы по дзюдо зачисляются дети от 7 лет. Максимально допустимый возраст обучения по программе дети до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе по дзюдо зачисляются имеющие медицинских противопоказаний., прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачислении на углубленный уровень сложности.

Сроки приема документов на зачисление обучающихся с мая, но не позднее октября. По результатам контрольно—переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень подготовки.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не

имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

### **1.11. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Ожидаемые результаты: овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по дзюдо. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения дзюдо.

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.

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 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;
- знания основ спортивного питания;

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**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;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**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 к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения 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 **«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 деятельности.

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.

### ***1.12. Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

#### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

##### **Для базового уровня:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»
- тестирование по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры».

##### **Для углубленного уровня подготовки:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### **2.1. Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Судейская подготовка.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня сложности** представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп углубленного уровня сложности** представлен в таблице № 4.

Таблица № 3

Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня сложности  
Отделение дзюдо

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	8	8	10	10
	Общий объём часов	<b>2016</b>	<b>144</b>	<b>494</b>	<b>1522</b>	30	<b>6</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
1	<b>Обязательные</b> предметные области	<b>1707</b>	122	<b>494</b>	1213	25	5	214	214	<b>282</b>	<b>283</b>	<b>357</b>	<b>357</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	494	30	494		5	2	62	62	80	80	105	105
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	606	50		606	10	2	76	76	101	101	126	126
1.3	<i>Вид спорта</i>	607	42		607	10	1	76	76	101	102	126	126
2	<b>Вариативные</b> предметные области	<b>309</b>	22		<b>309</b>	5	1	38	38	54	53	63	63
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	309	22		309	5	1	38	38	54	53	63	63
3	Теоретические занятия	494	33		494	10	2	62	62	80	80	105	105
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	1522	111		1522	20	4	190	190	256	256	315	315
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	828	124		828	10	2	103	103	143	143	168	168
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	494	10		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	200	10		200			25	25	33	33	42	42
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	144			144	14		18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	36	6		36	10	26	30	6	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	30	5		30	8	22	30	6	6	6	6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	1		6	2	4		6				6

Таблица № 4

Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня сложности  
Отделение дзюдо

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Распределение по годам обучения Углубленного уровня			
				1-год	2-год	3-год	4-год
	<b>Количество часов в неделю</b>			12	12	14	14
	Общий объём часов	<b>2184</b>	72	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1984</b>	66	<b>454</b>	<b>454</b>	<b>538</b>	<b>538</b>
1,1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	336	15	76	76	92	92
1,2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	336	10	76	76	92	92
1,3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	656	25	151	151	177	177
1,4	<i>Вид спорта</i>	656	16	151	151	177	177
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
2,1	<i>Судейская подготовка</i>	200	6	50	50	50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>336</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1848</b>	<b>50</b>	<b>428</b>	<b>428</b>	<b>496</b>	<b>496</b>
4,1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	748	40	176	176	198	198
4,2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	754	5	176	182	198	198
4,3	<i>Иные виды практических занятий</i>	346	5	76	70	100	100
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>144</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6,1	<i>Промежуточная аттестация</i>	18	2	6	6	6	
6,2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	2				6

## **2.2. Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график по годам обучения для базового и углубленного уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» и включает в себя:

- Макроцикл (Долгосрочный – длительность 1 год);
- Мезоцикл (Среднесрочный – длительность несколько месяцев);
- Микроцикл (Краткосрочный – длительность несколько недель).

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

#### **3.1.2 Обязательные предметные области**

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам дзюдо и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к дзюдо. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику, основные приемы борьбы, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным дзюдоистам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и

обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней сложности представлен в таблице № 5.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

*Таблица №5*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1	История развития избранного вида спорта	*	*	*								
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта				*	*	*	*	*	*	*	*
4	Начальные навыки гигиены.	*	*	*				*	*			
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7	Значение занятий физической культурой и спортом	*	*					*	*			
8	Этические вопросы спорта				*	*	*			*	*	
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил				*	*	*			*	*	
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).				*	*	*	*	*	*	*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12	Основы спортивного питания						*	*	*			
13	Основы профессионального самоопределения									*	*	
14	Основы техники и тактики	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях**

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом

режиме.

Воспитание физических качеств в дзюдо осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

Однако в связи с тем, что проведение приемов борьбы в ходе тренировочной схватки не зависит от желания самого борца, а обусловлено трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций, в тренировочном процессе трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо физического качества. В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на начальном этапе приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

### **Предметная область «Общая физическая подготовка».**

#### **Базовый уровень сложности**

Одной из основных задач физической подготовки является воспитание физических качеств. В тренировочном процессе юных спортсменов данная тенденция неправомерна и связана, во-первых, с риском нарушения развития и становления форм и функций организма, во-вторых, ведет к сокращению свободного времени, нужного для разностороннего развития личности.

Физическая подготовка борца составляет основу спортивной тренировки, в ходе которой осуществляется развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

#### **Навыки в других видах спорта**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 сек, Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч Для развития выносливости - бег 400 м, 800 м, кросс - 2-3 км, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической перекладине, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, Для развития гибкости — упражнения у гимнастической стенки

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания 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. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в

висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, боковой переворот, сальто рондат, прыжки со скакалкой. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, 10 кувырков вперед на время, опорные прыжки через коня, разгибание туловища лежа на животе за 20 с. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, упражнения на растягивание, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Для развития силовой 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 и без помощи ног;

**Тяжелая атлетика.** Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

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

**Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину, упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором. Для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах

– приседания, повороты, наклоны. поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

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

**Плавание.** Для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

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

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м. 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,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров обхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

#### Упражнения по общей физической подготовке

Таблица № 6

1.Строевые упражнения.	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Гимнастические упражнения без предметов.	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и проведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>
3. Гимнастические упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p>
4. Акробатические упражнения.	<p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p>
5. Подвижные игры и эстафеты.	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему».</p>
	<p>«Охотники и угки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>
6. Легкоатлетические упражнения.	<p>Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), б-минутный и 12- минутный бег.</p> <p>Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель.</p>
7. Спортивные игры.	<p>Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p>
8. Плавание.	<p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты.</p> <p>Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.</p> <p>Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.</p>

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней

подготовки представлен в таблице № 7.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»**

Таблица № 7

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.				*	*	*

**Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».**

**Углубленный уровень сложности**

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, касающийся развития специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем

специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

### **Упражнения для развития специальных физических навыков**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный

кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом спиной к другу.

Игры в касания: смысл игры — кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на

преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

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

Развитие ловкости:

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

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

«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности): Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в

1 минуту между 5 и 6. 1-я станция — борьба за захват -1 минута; 2-я станция борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция — борьба в стойке по заданию — 2 минуты; 4-я станция — борьба лежа по заданию — 1 минута; 5-я станция — борьба без кимоно — 2 минуты; 6-я станция — борьба лежа — 1 минута; 7-я станция — борьба в стойке за захват — 1 минута; 8-я станция — борьба лежа -1 минута; 9-я станция — борьба в стойке за захват — 1 минута; 10-я станция — борьба лежа по заданию — 1 минута; 11-я станция — борьба в стойке — 2 минуты.

### Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Таблица № 8

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения	*	*	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*	*	*
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	*	*	*	*

**Предметная область «Вид спорта»  
для базового и углубленного уровней сложности  
Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области «Вид спорта»**

*Таблица № 9*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**Техническая подготовка**

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 подготовки. 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).

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

*Таблица №10*

**Nage-Waza – техника бросков**

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

**Katame-Waza – техника сковывающих движений**

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

## **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 демонстрацию 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 внушает 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.

## 2. Тактика ведения поединка

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.

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:

— 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.

#### Основы тактики.

##### *Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

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

##### *Тактика ведения поединка:*

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику) v Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

##### *Тактика участия в соревнованиях:*

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

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня 1 года обучения (Б-1). 6 КЮ. Белый пояс.

Таблица № 11

#### **KUZUSHI – выведение из равновесия**

Maе-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Maе-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Maе-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

#### **UKEMI – падения**

Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
Maе (Zenpo)-ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня сложности 2 года обучения (БУС2). 5 КЮ. Желтый пояс.*

Таблица № 12

**Nage-Waza – техника бросков**

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

**Katame-Waza – техника сковывающих движений**

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня сложности 3, 4 года обучения (БУС3, БУС 4). 4 КЮ. Оранжевый пояс.*

Таблица № 13

**NAGE WAZA – техника бросков**

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurkomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

**KATAME-WAZA – техника сковывающих действий**

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-juji-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Nadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ryote-jime	Удушение спереди кистями

Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня сложности 5 года обучения (БУС5). 3 КЮ. Зелёный пояс.*

*Таблица № 14*

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

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 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 (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня сложности 6 года обучения (БУС6). 2 КЮ. Синий пояс.*

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

*Таблица №15*

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью 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
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 голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
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 принимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногами
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)

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения (УУС 1, УУС2, УУС 3, УУС 4). 1 КЮ. Коричневый пояс.

#### НАГЭ—ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица № 16

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 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 (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ—хишиги—тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

### Технико-тактическая подготовка

В вершине своего спортивного мастерства далеко не каждый борец в совершенстве владеет борьбой во всех перечисленных положениях и ситуациях, но хочет он этого или нет, ему приходится хотя бы защищаться в нелюбимых взаимоположениях и ситуациях. Лучше, если эти положения и ситуации будут учтены, и подготовка к ним (возможно, только в защите) должна быть систематизирована.

Кроме того, большое количество имеющихся в техническом арсенале борцов приемов по своей основной биомеханической структуре сходны и дублируют решение идентичных тактических задач.

Поуровневая структура приемов свидетельствует о том, что общие для каждого типа и класса (ведущие) признаки являются формализованными и без выполнения отличительных элементов (особенно в вольной борьбе, самбо и дзюдо) не могут быть реализованы. Так, подворот через бедро и подворот подхватом имеют общую основу – отворачивание во всех трех фазах броска. Прогиб через грудь и прогиб подсечкой тоже имеют общую основу – прогибание в позвоночнике.

Признаки приемов на уровне групп отражают векторную структуру в проекции на сагиттальную плоскость. Это позволяет приспособлять их к вариативным условиям обоюдных сочетаний в росте, сложении соперников, к условиям захватов на различных дистанциях.

В возрасте 7-8 лет (когда начинаются занятия по борьбе) невозможно определить ни будущего роста, ни телосложения при завершении полового созревания. Поэтому обучать детей необходимо всем имеющимся приемам. Кроме того, независимо от собственного роста и сложения борцу придется встречаться с соперниками различного сложения и роста, что потребует внесения корректив в основные структуры приемов или подбирать прием группы, наиболее соответствующей обстановке.

Таким образом, базовая техническая подготовка должна обеспечить умение проводить все приемы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур, как базы для формирования своих коронных приемов в процессе дальнейшего совершенствования. На освоение базовой техники желательно выделять два года.

Наряду с этим могут параллельно отрабатываться (преимущественно в играх) способы борьбы за захват, дестабилизации противника, защитные действия и т. д. Тем не менее, следует отметить, что раннее концентрирование внимания борцов на

особенностях захватов, на их оборонительных функциях и т. д. приводит к повышению выигрышности, но к снижению результативности. Выигрышность при этом повышается за счет повышения статической защищенности. Кроме того, проведение бросков при борьбе за исходные положения в играх может привести к формированию неправильных основных структур приемов (особенно бросков). На первых порах этих ошибок можно и не заметить, поскольку выигрыши будут в пользу тех, кто владеет игровым стилем. В дальнейшем усвоившие вначале правильные структуры основных приемов овладеют более логичной техникой и тактикой вспомогательных технических действий. Однако ответа однозначного здесь быть не может, особенно при рассмотрении вопроса с позиций различных видов борьбы. Вопрос проблематичный и дает возможность тренерам экспериментировать.

За базовой технической подготовкой должно следовать изучение вспомогательных технических действий как средства облегчения проведения основного приема или защиты от нападения противника. Ранняя специализация позволяет посвятить этим темам два года, с тем чтобы за это время выработать у обучаемых прочные навыки атакующего стиля борьбы и динамической защиты. Этот период подготовки целесообразно условно назвать базовым технико- тактическим.

После прочного овладения вышеперечисленными навыками борцам можно преподавать особенности борьбы в различных захватах с их атакующими и оборонительными функциями, с алгоритмами технико-тактических действий, присущих каждому захвату. Этот период подготовки можно условно назвать базовым тактико-техническим.

Базовая подготовка должна завершаться ознакомлением с методами воздействия на противника, стилями ведения борьбы в зависимости от имеющихся сил и средств атакующего и их соответствия силам и средствам противника. Этот период можно назвать базовой тактической подготовкой.

В процессе базовой подготовки арсенал ОТД каждого борца должен целесообразно сужаться и аранжироваться различными вспомогательными техническими действиями при сохранении разнонаправленности в стандартных исходных позах.

К окончанию базовой технической и тактической подготовки (при начале занятий в 9—10 лет) в основном формируется телосложение борцов (для средней полосы России) и появляется возможность эффективно провести индивидуализированную технико-тактическую подготовку, которая заключается в отработке биомеханически целесообразных групп приемов для каждого индивидуума. Кроме того, к этому времени уже можно определить наиболее вероятные морфологические соотношения между каждым борцом и его соперниками в весовой категории.

Индивидуализированная тактико-техническая подготовка, по всей вероятности, может заключаться в совершенствовании индивидуальных технико-тактических комплексов при борьбе с противниками, пользующимися различными захватами (встречная борьба в предложенном противником захвате или нейтрализация навязываемого захвата и даже взаимной позы).

В завершение программы, наполненной заранее составленными и обязательными для всех темами, следует индивидуализированная тактическая подготовка, во время

которой должны быть найдены оптимальные методы борьбы и стили для каждого борца при его встрече с представителями различных стилей (с учетом индивидуальных сил и средств каждого). После прохождения такого курса подготовки целесообразен переход на «автономное», индивидуальное планирование в зависимости от конкретных календарных планов соревнований и уровня достигнутой подготовленности (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

В процессе многолетней подготовки по спортивной борьбе должны решаться задачи в следующей последовательности:

а) научение начальным техническим действиям и основным техническим действиям со срединными координационными структурами. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие сенсомоторные нагрузки, тем более если занятия ведутся с детьми младше 12 лет. Стимулирование детей к учебной деятельности возможно только за счет включения соревнований на красоту выполнения приемов так, как это делается в видах гимнастики;

б) научение сенсомоторным умениям в условиях пассивного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться адекватно изменению динамической ситуации в ответ на передвижение противника (вперед-назад-в стороны), а квалифицированная защита – в ответ на попытку противника атаковать;

в) научение сенсомоторным умениям активного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться в комплексе с предварительной динамической подготовкой (толчки, рывки, заведения, угроза основным техническим действием). Далее, в развитие квалифицированной защиты изучаются контрприемы, и в развитие динамических подготовок к основному техническому действию – комбинации из приемов;

г) научение сенсомоторным умениям применительно к условиям статико-кинематического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы в комплексе с динамическими подготовками и квалифицированная защита изучаются при смене взаимных стоек в комплексе с взаимными захватами, которые значительно изменяют кинематическую ситуацию и ограничивают, и предопределяют состав и тактику использования основных технических действий, комбинаций и защиту;

д) научение сенсомоторным умениям в функциональном аспекте. Это означает, что полученные умения и навыки в условиях вегетативного (энергетическое обеспечение организма) и психологического (тактика управления движениями) стресса, возникающего в условиях противоборства, необходимо использовать в соответствии со своими функциональными возможностями. На этом этапе изучаются методы воздействия на противника и стили борьбы, напрямую связанные с функциональными возможностями (энергетика, физические и психологические качества);

е) научение сенсомоторным умениям в индивидуализированных динамических условиях.

Ко времени наступления данного этапа подготовки у учащихся, как правило, сформировываются пропорции тела, определяются центры его масс, длины конечностей, что позволяет приступить к биомеханически обоснованному поиску коронных приемов. На

этом этапе каждый учащийся отрабатывает удобную для себя технику по программе, составленной на основе учета взаимных стоек в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости. На индивидуально- групповых занятиях даются вводные по изменению единого для всех условия с последующей обработкой каждым собственных действий;

ж) научение сенсомоторным умениям в меняющихся условиях статико-кинематического состава в режиме индивидуального решения задач. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников захвата. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям;

з) научение сенсомоторным индивидуализированным умениям функционального состава. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников стиля ведения схватки. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям;

и) формирование способности равноценно бороться во всех классификационных разделах борьбы. Это качество, как правило, приобретает за счет введения круговых технико-тактических тренировок, на которых определяются учебные места, по отработке действий в условиях определенной позы противника, использования им определенных захватов, определенных атакующих или оборонительных действий (в зависимости от поставленной стратегической задачи подготовки к встречам с конкретными противниками).

В условиях ранней специализации не следует изучать атакующие действия в разделе борьбы стоя в связи с недостаточно развитой координацией. Если в спортивной гимнастике, где проводится жесточайший отбор детей, в первую очередь на координационные способности, где каждого ученика тренер, осуществляя непрерывную страховку, «проводит» по каждому снаряду, направляя его движения (лидирование) в заданное координационное русло, где упражнения проводятся на гимнастическом снаряде с неизменными статическими и кинематическими координатами, то в условиях спортивной борьбы упражнение проводится на живом противнике, пусть с незаметно, но изменяющимися статическими, кинематическими и динамическими параметрами. Это условие с необходимой групповой формой занятий не позволяет тренеру работать непрерывно с одним и тем же обучаемым, что значительно усложняет осуществление травмобезопасности. Для исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно вначале изучать преимущественно приемы борьбы лежа и в партере.

Затем переходить к изучению приемов в разделе борьбы полустоя.

По такому же принципу целесообразно организовывать и схватки, постепенно «вставая» в положение борьбы стоя.

Процесс многолетней технической и тактической подготовки, безусловно, должен быть связан с мероприятиями по повышению функциональных возможностей спортсменов.

### **Психологическая подготовка**

Основы будущих спортивных успехов дзюдоиста закладываются начальной подготовкой, начинающейся с развития и совершенствования физических качеств. Физическая подготовка расширяет функциональные возможности дзюдоиста, необходимые для проявления таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость психоэмоциональная устойчивость.

Наряду с этим, психологическая и волевая подготовка спортсмена немало- важный

компонент тренировки, обеспечивающий достижения высоких результатов. Обозначим ряд факторов, существенным образом характеризующих значимость данного вида подготовки боксера:

- специфика дзюдо определяет характер соответствующих психологических состояний и переживаний спортсменов;

- условия тренировок и соревнований предъявляют повышенные, а зачастую экстремальные требования к деятельности органов чувств дзюдоиста, скорости и четкости мышления, его волевым качествам, вниманию, скорости и точности реакции и движений.

Многолетняя подготовка дзюдоистов в режиме увеличения и интенсификации тренировочных нагрузок, обострение конкуренции и повышение психологических нагрузок предполагают целенаправленное поведение психологической подготовки на всех периодах и этапах учебно- тренировочного и соревновательного процессов.

В процессе психологической и волевой подготовки следует выделить:

- выработку установки (отношению к партнеру, своему поведению на татами) и мотивации к занятиям;

- развитие психофизических функций и качеств, сложных специализированных восприятий, способности быстрого перехода от напряжения к расслаблению и наоборот и.т.д.

- целенаправленное формирование и совершенствование качеств, необходимых для достижения цели, для преодоления помех, трудностей не только в спорте, но и в повседневной жизни. К примеру, возможность упасть от броска заставляет новичка проявлять усилия воли и психологическую устойчивость для продолжения тренировки.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль.

Формирование мировоззрения. Наиболее важной одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно- исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

У тренера в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливого обоснования приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

Внушение и самовнушение. С помощью внушения или самоприказов спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования

собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторения клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качества, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж,

бассейн, функциональная музыка.

**Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение — это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов—конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

*Таблица № 17*

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Разработка конспекта занятий			*	*
2	Проведение тренировочных занятий				
3	Анализ тренировочного занятия				
4	Проектная деятельность				

**Вариативная предметная область**

**Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровней:

- 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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств *ОФП*.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для борца, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают 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, стремление 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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

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 двухсторонних 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 руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, руководителя татами, рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-информатора, судьи-секундометриста, судьи при участниках.
- Подготовка, организация и проведение соревнований.
- Судейство соревнований по дзюдо в спортивной школе, помощь в организации и

проведении соревнований по дзюдо в других организациях. Выполнение обязанностей рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-информатора, судьи-секундометриста, судьи при участниках.

При выполнении обучающимся требований к прохождению теоретической подготовки и практики судейства, а также сдаче квалификационного теста оформляется квалификационная судейская книжка, подтверждающая наличие спортивной судейской категории.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 18.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»**

*Таблица № 18*

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические разделы</i>	<i>Углубленный уровень сложности</i>			
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований			*	
2	Правила соревнований по дзюдо	*	**		
3	Судейство соревнований	*			*

**3.2 Рабочие программы по предметным областям**

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Судейская подготовка».

**3.3 Объемы учебных нагрузок**

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 19).

*Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана*

*Таблица № 19*

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения		15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка		5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	

*3.3.1 Учебная нагрузка*

*Таблица № 20*

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	252	416	420	504	588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	294

**3.4. Методические материалы**

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) – упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии,  
используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;

2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;

3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

### Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

#### Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Таблица №21

Предметные области	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b><u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u></b>	беседа; просмотр фотографий, таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам; работа по таблицам; практический показ.	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература; научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	-тестирование
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	-учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. врачебный контроль.
<b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b>	учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.

<b><u>Вид спорта</u></b>	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль. протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b><u>Основы профессионального самоопределения</u></b>	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия; учебно-тренировочное занятие.	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам; работа по таблицам; практический показ. словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятиях	Учебные и методические пособия и литература; научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	самостоятельное проведение части тренировочного занятия; написание конспекта тренировочного занятия проектная деятельность.
<b><u>Различные виды спорта и подвижные игры</u></b>	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	-контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль. - протоколы соревнованийпромежуточный, итоговый тест
<b><u>Судейская подготовка</u></b>	беседа; изучение правил соревнований; просмотр учебных пособий по организации соревнований; практика.	наблюдение за игрой занимающихся; помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	учебно-методические пособия; правила соревнований по дзюдо; оборудование для соревнований; электронные презентации; видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

### **3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

1.1. К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;  
-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнеру;

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости

отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### *5. Требования безопасности по окончании занятия*

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### *Общие требования безопасности в условиях соревнований*

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

#### *Требования безопасности перед началом соревнований*

- Надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь.
- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку.

#### *Требования безопасности во время соревнований*

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

#### *Требования безопасности в аварийные ситуации*

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### *Требования безопасности по окончании соревнований*

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

-

### **4. Воспитательная и профориентационная работа**

#### *4.1. Профориентационная работа*

Профессиональная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация — это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

#### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии — это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении № 6.

#### **4.2. Воспитательные задачи**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, лыжным гонкам, биатлону, хоккею с шайбой, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, баскетболу, дзюдо, боксу, легкой атлетике, спортивной аэробике, лапте, шахматам.

##### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика — личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей

жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

#### ***Основные направления воспитания и социализации:***

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

#### ***Принципы воспитательного процесса:***

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками,

родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно- смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации.* В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально- педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода — А.Н. Леонтьев — определял воспитание как

преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для

хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятий дзюдо). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для освоения программы

*Таблица № 22*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	Штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	Штук	2
7.	Кушетка массажная	Штук	1
8.	Манекены тренировочные	Штук	8
9.	Мат гимнастический	Штук	6
10.	Мяч баскетбольный	Штук	2
11.	Мяч волейбольный	Штук	2
12.	Мяч для регби	Штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	Штук	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	Штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	Штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	Штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	Штук	2
24.	Урна-плевательница	Штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

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

**Задача спортивного контроля** — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Дзюдо», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются

в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБОУ ДО «ДЮСШ № 2», утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 1, 2, 3, 4

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) по виду спорта дзюдо для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки

*Таблица № 23*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня по дзюдо

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы углубленного уровня по дзюдо**

*Таблица №24*

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x 10м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Основной формой сдачи промежуточной (по итогам прохождения этапа спортивной подготовки) и итоговой аттестации (после освоения программы) является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений). Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо осуществляется

перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после прохождения программы обучения для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится в конце учебного года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

#### ***Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля***

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год по согласованию с врачебно-физкультурным диспансером.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, спортсмен направляется на дополнительную консультацию к специалисту.

Врачебный контроль обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся дзюдо, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Список общей литературы*

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175-180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13— 17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132-138.
13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во брал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12-16.
16. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.33
17. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
18. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–

591.

20. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

21. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

22. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

23. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

24. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно- методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

25. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ - по дзюдо, - Москва 1996г.

26. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

Перечень видеоматериалов:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира

Перечень аудиовизуальных средств

- Видеозаписи схваток.
- Музыкальное сопровождение процесса обучения.
- Учебные кинофильмы.
- Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.
- Таблица разрядов.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Федерация дзюдо России <https://judo.ru>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
- Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)
- Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
- Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
- Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода в учебные группы (возрастная группа от 7 до 9 лет)

Таблица N 1

№ R/R	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

Контрольные нормативы по общей физической  
подготовке для зачисления и перевода в учебные группы  
(возрастная группа от 10 до 11 лет)

Таблица N2

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

Контрольные нормативы по общей физической  
подготовке для зачисления и перевода в учебные группы  
(возрастная группа от 12 до 13 лет)

Таблица N3

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормати вы					
		Мальчик и			Девочк и		
		Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2 км (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи– см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

Контрольные нормативы по общей физической  
подготовке для зачисления и перевода в учебные группы  
(возрастная группа от 14 до 18 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)				12.00	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14		-	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44

## План воспитательной работы в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

Таблица № 5

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Ответственный
<b>БЛОК 1: ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>				
<b>Мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни</b>				
1	Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	Сентябрь	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ	Сентябрь	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
3	Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	Октябрь	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели
4	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	Октябрь	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
5	Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	Февраль	По месту проведения занятия	тренеры—преподаватели
6	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему закаливания организма	Февраль	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
7	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Антидопинговые правила»	Февраль	По месту проведения занятия	инструктор-методист
<b>Профилактика употребления психоактивных веществ</b>				
1	Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганду здорового образа жизни	Сентябрь	По месту проведения занятия	Тренеры—преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике наркомании	Октябрь	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
<b>Профилактика употребления алкоголя</b>				
1	Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	Сентябрь	По месту проведения занятия	Инструктор-методист
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике употребления алкоголя	Май	По месту проведения занятия	Инструктор-методист
<b>Профилактика табакокурения</b>				
1	Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения	Ноябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике табакокурения	Ноябрь	По месту проведения занятия	Инструктор-методист
<b>БЛОК 2: БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>				
<b>Безопасное поведение в лесу</b>				
1	Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	Июнь, август	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
<b>Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних</b>				
1	Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	Январь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели

2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	Июль	По месту проведения занятия	Инструктор-методист
<b>Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта</b>				
1	Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	Декабрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	Июль	По месту проведения занятия	Инструктор-методист
<b>Безопасное поведение в условиях ЧС</b>				
1	Инструктаж и проведение учебной эвакуации	Сентябрь, июнь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Беседа по профилактике травматизма	Сентябрь, июнь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Беседа по профилактике бытовых пожаров	Ноябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
4	Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	Май	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
5	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по теме «Правила поведения на водных объектах»	Июнь, август	По месту проведения занятия	Инструктор-методист

