МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  № \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Срок реализации программы:

6 лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………...……... | 3 |
| 1.2 Характеристика дзюдо как вида спорта.………………………….... | 4 |
| 1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп………………………………..………… | 5 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………...……...………... | 6 |
| 2 Учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………………………………….. | 8 |
| 2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………. | 9 |
| 2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………… | 11 |
| 3 Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 13 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям……………. | 13 |
| 3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок……………………………… | 29 |
| 3.3 Методические материалы………………………………………………… | 30 |
| 3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы……………………… | 31 |
| 4 Воспитательная и профориентационная работа………………………… | 34 |
| 5 Система контроля, зачетные требования………………………………….. | 40 |
| 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………… | 40 |
| 5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 46 |
| 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………….. | 48 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 53 |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНА Я ЗАПИСКА**

* 1. **Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 февраля 2019 г., регистрационный № 53679).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

**Цель программы:** создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

**Задачи программы:**

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;

- удовлетворить потребности в двигательной активности;

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

- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;

- подготовить обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и направлена на:

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования.

**1.2 Характеристика дзюдо как вида спорта**

Дзюдо («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, КаваисиРюдзюдзюцу, Косэн дзюдо.

Дзюдо – 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.

По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к современным боевым искусствам. Борьба дзюдо была создана профессором Дзигоро Кано. В 1882 году Кано открыл в Токио первую школу дзюдо «Кодокан». Через год им была создана система разрядов, а в 1887 году была окончательно сформирована техника дзюдо. Первый чемпионат мирового уровня прошел в Токио 1956 году, после чего соревнования такого масштаба стали проводится регулярно и не только в Японии.

 Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХАДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда «МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.).

Поединки в дзюдо проходят на татами, который состоит из отдельных матов размером 1м х 1м х 4см или 2м х 1м х 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м на 8м и максимальными – 10м на 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называется зоной безопасности и состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полоски шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания.

* 1. **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп**

Продолжительность обучения по программе составляет 6 лет для базового уровня обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно в установленные Учреждением сроки (с 15 августа по 15 сентября). Спортивный сезон начинается с осени. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Таблица 1 – Соотношения минимального возраста и количества обучающихся уровню обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни сложности программы** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество обучающихся в группах (человек)** |
| **БУ-1** | 10-11 | 15-25 |
| **БУ-2** | 11-12 | 15-25 |
| **БУ-3** | 12-13 | 15-25 |
| **БУ-4** | 13-14 | 15-20 |
| **БУ-5** | 14-15 | 12-20 |
| **БУ-6** | 15-16 | 12-20 |

* 1. **Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный год обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

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

- знание истории развития спорта;

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

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

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

- знание основ здорового питания;

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

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

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы 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 «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.

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 «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики дзюдо, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики дзюдо.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучение** | **Сентябрь** | | | | **27.09-03.10** | **Октябрь** | | | | **Ноябрь** | | | | **29.11-05.12** | **Декабрь** | | | | **27-12-02.01.2022** | **Январь** | | | | **31.01-06.02** | **Февраль** | | | **28-06.03** | **Март** | | | **28-03,04** |  | **Апрель** | | | **25.04-01.05** | **Май** | | | |  | | **Июнь** | | | **27-03** |  | **Июль** | | | | **Август** | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| **01-05** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31.10** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **22-28** | **06-12** | **13-19** |  | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **24-30** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | | **30.05-05.06** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **01-07** | **08-14** | **15-21** |  | *Аудиторные занятия* | *Практические занятия* | *Самостоятельная работа* | *Промежуточная аттестация* | *Итоговая аттестация* | *Каникулы* | *Всего* |
| **1** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
| **Т** |  | **2** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **3** |  |  | |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **2** | **4** | **4** | **5** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | | **6** | **6** | **4** | **5** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **225** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  | |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **2** | **3** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **4** | **5** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | | **6** | **5** | **4** | **6** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **225** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **4** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **4** | **8** | **8** | **8** | **8** | **2** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  | |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **3** | **8** | **8** | **6** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** |  | **8** | **8** | **8** | **4** | **8** | **8** | **2** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** |  | **8** | **5** | **7** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | | **8** | **8** | **8** | **5** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **301** |  |  |  |  |  |
| **С** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Э** |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **4** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **2** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  | |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **5** | **6** | **8** | **6** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** |  | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **2** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** |  | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | | **8** | **6** | **7** | **5** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **301** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **2** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Т** |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  | |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **6** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **6** |  | **10** | **7** | **10** | **7** | **10** | **10** | **2** | **10** | **6** | **8** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** |  | **10** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **7** | **10** | | **10** | **10** | **9** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
| **Э** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **2** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Т** |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  | |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **6** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **6** | **9** | **10** | **10** | **10** | **6** |  | **10** | **7** | **10** | **5** | **10** | **10** | **2** | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** |  | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** | | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **374** |  |  |  |  |  |
| **С** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
| **III** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |
| **Э** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |

**2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация**  **(в часах)** | | **Распределение по годам обучения** | | | | | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2016** | **24** | **176** | **1802** | **12** | **2** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| 1 | Обязательные предметные области | **1412** |  |  |  |  |  | **177** | **177** | **235** | **235** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 200 |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 2 | Вариативные предметные области | **604** |  |  |  |  |  | **75** | **75** | **101** | **101** | **126** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 404 |  |  |  |  |  | 51 | 51 | 67 | 67 | 84 | 84 |
| 2.2. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **176** |  | 176 |  |  |  | **23** | **23** | **29** | **29** | **36** | **36** |
| 4. | Практические занятия | **1802** |  |  | 1802 |  |  | **225** | **225** | **301** | **301** | **376** | **374** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1601 |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 267 | 267 | 334 | 333 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  |  |  |  | 14 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 93 |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 16 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Самостоятельная работа | **24** | 24 |  |  |  |  | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| 6. | Аттестация | **14** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 12 |  |  |  | 10 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает годовой учебный план с учетом объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому уровню обучения.

Учебный план разработан из учета 43 учебных недель и с учетом максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

Непрерывность освоенияучащимися Программы и их спортивнойподготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года при наличии вакантных мест. Приѐм детей ведется с допуском от врача, разово в течении года проводится диспансеризация для обучающихся не ниже базового уровня 3 года обучения.

Поступающие сдают приѐмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

**3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо раз­ного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

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.

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 окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка включает себя следующие темы:

1. История развития дзюдо: история возникновения дзюдолучшие российские дзюдоисты, тренеры.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие«физическая культура»;физическая культура каксоставная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта: Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские и международные антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4. Умения и навыки гигиены:общее понятие о гигиене;личная гигиена: уход за телом, полостью рта и зубами; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; профилактика вредных привычек.
5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Правильный режим дня, здоровый образ жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
6. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом: положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека. Мотивация, виды мотивации. Мотивы для занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в дзюдо и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка по предметным областям делится на общую физическую подготовку, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсме­нов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное действие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

- Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.

- Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их пополнения в тренировочном процессе.

- Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

- Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

- Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

**Гимнастические упражнения:** общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие, упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, набивными мячами, упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты). Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове, руках, группировки и тд.

Гибкость − это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

**Силовая подготовка:**

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц.

Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения па силовых тренажерах.

Методы развития силы: К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отяго­щений, методы повторного упражнения с использованием статических сложений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

**Скоростная подготовка:**

Быстрота (скоростные способности) − определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты — повторный.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

- схватки в короткий промежуток времени;

- схватки с интервалом;

- схватки в переменном темпе;

- спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, схватки и другие специальные действия.

**Выносливость:**

Выносливость дзюдоистов – это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Упражнения для развития выносливости:

- бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;

- лыжная подготовка;

- плавание;

- подвижные и спортивные игры (20-60 мин.);

- различные схватки.

**Координационная подготовка:**

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Упражнения для развития ловкости:

- челночный бег 3х10 м;

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

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:**

1. ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя − ладони от себя, «волна» ки­стями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
3. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгиба­ния рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
4. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движе­ния в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
5. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после на­пряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последова­тельные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для ног и таза:**

1. ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
2. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сиди; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
3. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: враще­ния тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружи­нящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
4. ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхи­вания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

**Общеразвивающие упражнения для мыши, ног, туловища и шеи:**

1. ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
3. ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотам и туловища, с касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
4. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
5. ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки па голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты – со лба на затылок; борцовский мост.
6. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
7. ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «па­дение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись впе­ред; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

**Вид спорта. Дзюдо.**

**Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для со­вершенствования приемов и действий в дзюдо. Ее средства­ми являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Результатом освоения Программы по дзюдо в области специальной физической подготовки является:

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* развитие специальных физических (двигательных) качеств;
* умение развивать специфические физические качества для дзюдо, средствами других видов спорта и подвижных игр;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* формирование навыков сохранения собственной физической формы.

Комплекс на развитие скоростных способностей:

- Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер-преподаватель засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков охватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых - 1-2 минуты до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4-6 серий начинает выполнять второй номер, затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями – до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.

- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6-8 минут повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

- Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин – соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин – соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин – тяжелее, 4-я мин – легче, 5-я мин – легче, но выше квалификационной.

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с – максимальной количество бросков. Повторить 4-5 раз.

- Броски тренировочного манекена: 40 с – 5 бросков, 20 с – максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, 1один круг длится от 11 до 15 мин.

- Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом: на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний; на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа – 10 раз как можно быстрее; на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером; на 4-й мин – 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине; на 5-й мин – 6 бросков, затем 10 забеганий по мосту (2×5 раз).

- Скоростно-силовые. 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 с.

- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 св 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 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивле­нием) длительностью от 20 до 30 минут.

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

- Повышающие гибкость*.* Забегания на мосту, подъем разгибом, пере­вороты на мосту с максимальной амплитудой.

**Техническая подготовка:**

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;

- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;

- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;

- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;

- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навыки характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует обучаемого активного участия в тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умей управлять движениями.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблю­дение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Оkuri-ashi-barai) пере­ход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Коshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Маkura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ко-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кuzurе-kаmi-shiho-gatame).

Самооборона

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

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивое техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

**Тактическая подготовка:**

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену 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 спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в со­ревнованиях плана борьбы).

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 спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможны действий противника.

Другая разновидность тактики−это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведен­ного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Тsuri-goshi), подхват бедром (Наrаi-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комби­наций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выстав­ленную ногу (Dе-ashi-barai) –отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (Dе-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из из­вестных бросков.

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Таi-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mara), подхват под две ноги (Наrаi-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка(O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ко-soto-gаkе), подхват изнутри (Uchi-mаte) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sаsae-tsurikomi-sshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (Dе-аshi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Нагаi-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ко-soto-gаке), подхват изнутри (Uchi-mate) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное состав­ите комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

Сбор информации (наблюдение, опрос);

Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможно­стями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поедин­ка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики дзюдо, неотделимы от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спор­тивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

* поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
* удлинение (укорочение) времени поединка;
* борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
* борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
* борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Результатом освоения Программы по дзюдо в области технико-тактической подготовки является:

* освоение основ технических и тактических действий по дзюдо;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении противника. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера.

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления.

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

Подвижные игры положительно влияют на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых для достижения успехов в спорте.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Упражнения из других видов спорта применяются в основном для развития физических качеств. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном спортсмену направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Результатом освоения Программы по дзюдов области других видов спорта и подвижных игр является:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

**«Перетягивание через черту»**

**Подготовка.**Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

**Содержание игры.**По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда,  получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:**1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

**«Петушиный бой»**

**Подготовка.**На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.**Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры**: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Кто сильнее?»

**Подготовка.**Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры**. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

  Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:**1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд ,стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов») ,приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются

вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону , но в игре не участвует тот , кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

 Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.Руки с колен убирать нельзя. 3.Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

**«Борьба за палку»**

Подготовка: Соревнующиеся встают лицом  друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры: После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь  заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять  их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

«Карусели»

Подготовка: Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры: По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается  по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

**«Три движения»**

Подготовка: Играющие образуют полукруг.

Содержание игры: Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

 «Не теряй равновесия»

Подготовка: Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры: По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара. Игру можно проводить командами.

**3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок**

Таблица 2 – Объемы максимальных учебных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** | | | | | |
| **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** | **6 год обучения** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| **Общее количество занятий в год** | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 |

**3.3 Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки дзюдоистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных дзюдоистов.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Ежегодное планированиепозволяет составить план проведениягрупповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу попроведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование(не позднее,чем за месяц до планируемогосрока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Переводучащихсяна этап(период)реализации Программыосуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. Отчисление учащихсяосуществляется в порядке и случаях,установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

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 1 год. Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

**3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

1. **Общие требования безопасности**
   1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   2. Опасными факторами при занятиях дзюдо являются:

* Физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
* Химические (пыль);
* Опасное напряжение в электрической сети;
* Психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
* Не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
* Не соблюдение правил техники безопасности.
  1. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
  2. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.
  3. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.
  4. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
  5. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.
  6. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
  7. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.
  8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.
  9. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**
   1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.
   2. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
   3. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.
   4. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.
   5. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.
   6. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по техники безопасности.
2. **Требования безопасности во время занятий**
   1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
   2. Занятия проводятся согласно расписанию, на татами;
   3. Выполнять указания тренера-преподавателя.
   4. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.
   5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
   6. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
   7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.
   8. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (осо­бенно на этапе начальной подготовки);
3. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**
   1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
   2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
   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. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.
4. **Требования безопасности по окончании занятий**
   1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
   2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.
   3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю
   4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач воспитательной работы следует выделить:

1. формирование основы мировоззрения социальной активности;
2. воспитание сознательного отношение к учению, культуре умственному труду;
3. организация нравственного воспитания и воспитания в духе спортивной этики;
4. организация физического воспитания, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
5. организация работы с родителями и связь с общественностью.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа спортивной школы должна быть направлена на:

1.гармоничное развитие личности ребенка;

2. формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение - коллективных творческих дел;

3. сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;

4. создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,30 | 6,00 | 5,30 | 6,40 | 6,10 | 5,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,9 | 5,6 | 5,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,10 | 5,40 | 5,10 | 6,30 | 6,00 | 5,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих третий год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 5,7 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,50 | 5,20 | 4,50 | 6,20 | 5,50 | 5,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих четвертый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,20 | 5,00 | 4,40 | 5,20 | 5,00 | 4,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих пятый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 5,00 | 4,45 | 4,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Забегания на борцовском мосту  (в баллах) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих шестой год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,20 | 4,00 | 3,50 | 4,40 | 4,20 | 4,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Забегания на борцовском мосту  (в баллах) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

**5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы**

**Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Развитие дзюдо в России и за рубежом. Значение и место дзюдо в системе физического воспитания. Российские соревнования по дзюдо: чемпионат и Кубок России. Участие российских дзюдоистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современное дзюдо и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские тренера, спортсмены.

**Тема №3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по дзюдо. Антидопинговые правила. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Тема №4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №7. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №8. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарѐм. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №10. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте

**Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестацияпроводится для всех учащихся поокончании каждого учебного года (спортивного сезона). Итоговая аттестацияпроводится после освоения Программы. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Теоретическая подготовкапроводится в аудитории, в форме устногоэкзамена, по билетам.

Общая и специальная физическая подготовкапроводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора Учреждения.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке**

Бег 30 метров с хода

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Бег 60 метров с высокого старта

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Методические указания:

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 1000 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Забегания на борцовском мосту

Выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Методическая литература:**

6. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятель­ности как основной фактор совершенствования методики трениров­ки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. – М.,1996. – С. 21-31.

7. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13-17.

8. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт.борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13-17.

9. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

11. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12-15.

12. В. Н. Ельчанинов. Браво Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.

13. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ.доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.

14. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

15. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

**Интернет ресурсы:**

16. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

17. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

19. Всероссийская федерация дзюдо <https://judo.ru/>