

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г.БЕЛГОРОДА

**Принято**  
На педагогическом совете  
протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

**Утверждена**  
Приказом МБУДО ДЮСШ № 2  
№ 279 от «31» августа 2022г.  
Директор Муромов В.К. В.К. Нерубенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 10 лет

Форма реализации: сетевая

**Программу составили:**

Лаврова Е.Н. – заместитель директора  
МБУДО ДЮСШ № 2

Даньшина Д.В. – инструктор-методист  
МБУДО ДЮСШ № 2

Немшилов О.П. – старший тренер-  
преподаватель отделения дзюдо  
МБУДО ДЮСШ № 2

**Рецензенты:**

И.Н. Никулин -декан факультета физической  
культуры Педагогического института НИУ  
БелГУ, к.п.н., доцент, ЗТР

Ю.В. Муханов – заместитель начальника  
кафедры физической подготовки Белгородского  
юридического института МВД России им. И.Д.  
Путилина, к.п.н., полковник полиции

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта дзюдо	4
1.2. Отличительные особенности дзюдо	4
1.3. Специфика организации обучения	5
1.4. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	6
1.5. Цели и задачи Программы	7
1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	8
1.7. Принципы реализации Программы	8
1.8. Условия реализации Программы	8
1.9. Формы и режим занятий	11
1.10. Правила приема на обучение в МБУДО ДЮСШ № 2	13
1.11. Планируемые результаты освоения образовательной программы	14
1.12. Формы подведения итогов реализации Программы	17
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>19</b>
2.1. Учебный план	19
2.2. Календарный учебный график	22
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>23</b>
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	23
3.2. Рабочие программы по предметным областям	56
3.3. Объемы учебной нагрузки	56
3.4. Методические материалы	57
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	59
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	63
<b>4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>	<b>68</b>
4.1. Профориентационная работа	68
4.2. Воспитательные задачи	69
<b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	<b>74</b>
<b>6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>75</b>
6.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	75
6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	83
<b>7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>86</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>89</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 года № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.
- - Уставом МБУДО ДЮСШ № 2;

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) разработана с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта № 932 от 12 октября 2015 года.

Программа реализуется Базовой организацией в сетевой форме в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы с использованием ресурсов Организации-участника, где определено:

Базовая организация – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода, разрабатывает программу и реализует программу (части программы);

Организация-участник - обладает необходимыми ресурсами для реализации программы, которые предоставляет Базовой организации для осуществления образовательного процесса.

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Тюменского муниципального района.

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

### ***1.1. Характеристика вида спорта дзюдо***

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

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

### ***1.2. Отличительные особенности дзюдо***

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

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

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

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

Для борьбы лежа характерны три типичных приема – удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении – действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме – болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

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

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

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

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

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

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

Центральным компонентом подготовки дзюдоиста является система

спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и

т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение дзюдоистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в дзюдо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система.

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

##### ***Программы***

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

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной

деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

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

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

### ***1.5. Цели и задачи***

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

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

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.



**1.6. Отличительная особенность дополнительной образовательной программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных дзюдоистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Данная учебная программа предназначена для занимающихся МБУДО ДЮСШ № 2.

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

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

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от уровня сложности образовательной программы (базовый или углубленный), возрастных индивидуальных особенностей юных борцов.

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

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «дзюдо» предназначена для обучающихся от 7 лет, имеет нормативный **срок освоения** 8 лет и предусматривает:

- Базовый уровень сложности – 6 лет;
- Углубленный уровень сложности – 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные

образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

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

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям* — профильная.

*По форме занятий* — групповая, очная.

*Сроки реализации программы* – 8 лет обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* – 45 минут (2 по 45 мин.)<sup>1</sup>

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

*Продолжительность программы:* 46 недель.

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

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

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

*Тип программы:* физкультурно-спортивная.

*Обучение ведется* на русском языке.

*Направленная на:*

- создание условий для физического воспитания и развития детей;

<sup>1</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

<sup>2</sup> приказ №939 от 15.11.2018 Федеральные государственные требования.

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

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Тюменского муниципального района.

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

*Кадровое обеспечение программы<sup>3</sup>:*

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта и стаж в профессиональной сфере не менее 10 лет.

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

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1

<sup>3</sup> Профессиональный стандарт «тренер» (приказ Минтруда России от 07.04.2014 №193н).

раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

Требования к уровню образования для реализации предпрофессиональной программы (приказ Минспорта от 15.11.2018 № 939): Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и стаж практической работы в профессиональной сфере не менее последних 10 лет.

## ***1.9. Формы и режим занятий***

### ***1.8.1 Формы организации занятий.***

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### ***1.8.2 Режим занятий***

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

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

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

## Режим занятий \*4

Таблица № 1

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки <sup>5</sup>	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	7	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. <sup>6</sup>	16
	2	6			10
	3	8			
	4	8			
	5	10			
	6	10			
Углубленный уровень	1 год	12	13		
	2 год	12			

<\*> - утверждается на учебный год приказом директора, на основании учебного плана, согласно муниципальному заданию.

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

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

<sup>4</sup> Приказ Минспорта от 15.11.2018 №939 Федеральные государственные требования (ФГТ).

<sup>5</sup> Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года № 767).

<sup>6</sup> Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.<sup>7</sup>

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

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

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

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

*Таблица № 2*

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Основная задача этапа</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</i>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	7
Углубленный уровень сложности.	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	2	13

### ***1.10. Правила приема на обучение в МБУДО ДЮСШ № 2***

На обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании правил приема обучающихся МБУДО ДЮСШ № 2. На базовый уровень образовательной программы по дзюдо зачисляются дети с 7 лет.

Организация приема и зачисления поступающих осуществляются приемной комиссией ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП) предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта на

базовый уровень программы.

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

Сроки приема документов на зачисление обучающихся с мая, но не позднее октября, до проведения индивидуального отбора поступающих. По результатам контрольно-переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

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

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

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

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для

обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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



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

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

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для **углубленного уровня**:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

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

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при

самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

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

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

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

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

**Для базового уровня:**

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

**Для углубленного уровня подготовки:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической

культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

### 2.1. Учебный план

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

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

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

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

Примерный учебный план на 46 недель занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план на 46 недель занятий **групп углубленного уровня подготовки** представлен в таблице № 4.

## Примерный план учебного процесса на 46 недель для базового уровня

## Отделение дзюдо

## Базовый уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							6	6	8	8	10	10
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>	<b>144</b>	<b>494</b>	<b>1522</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1707</b>	<b>122</b>	<b>494</b>	<b>1213</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>214</b>	<b>214</b>	<b>282</b>	<b>283</b>	<b>357</b>	<b>357</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	494	30	494		5	2	62	62	80	80	105	105
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	606	50		606	10	2	76	76	101	101	126	126
1.3	<i>Вид спорта</i>	607	42		607	10	1	76	76	101	102	126	126
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>309</b>	<b>22</b>		<b>309</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	309	22		309	5	1	38	38	54	53	63	63
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	494	33	494		10	2	62	62	80	80	105	105
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	1522	111		1522	20	4	190	190	256	256	315	315
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	828	124		828	10	2	103	103	143	143	168	168
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	494	10		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	200	10		200			25	25	33	33	42	42
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	144		14	130			18	18	24	24	30	30
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	36	6	10	26	30	6	6	6	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	30	5	8	22	30		6	6	6	6	6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	1	2	4		6						6

Таблица № 4

## Примерный план учебного процесса на 46 недели для углубленного уровня

## Отделение дзюдо

## Углубленный уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							12	12
	<b>Общий объём часов</b>	<b>1008</b>	<b>72</b>	<b>152</b>	<b>856</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>908</b>	<b>66</b>	<b>152</b>	<b>756</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152	15	152		1	1	76	76
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	152	10		152	2	2	76	76
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302	25		302	1	1	151	151
1.4	<i>Вид спорта</i>	302	16		302	1	1	151	151
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>100</b>	<b>6</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
2.2	<i>Судейская подготовка</i>	100	6		100	1	1	50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	152	22	152		2	2	76	76
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	856	50		856	4	4	428	428
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	352	40		352	2	2	176	176
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	358	5		358	1	1	176	182
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	146	5		146	1	1	76	70
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>			<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	6	2	2	4	6		6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	2	2	4		6		6

## ***2.2. Календарный учебный график***

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

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

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

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

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

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

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен



в таблице № 5.

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

*Таблица № 5*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	История развития избранного вида спорта	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*	*	*	*	*		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*	*	*	*	*	*		
4	Начальные навыки гигиены.	*	*	*	*	*	*		
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*	*	*	*	*		
6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							*	*
8	Этические вопросы спорта							*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							*	*
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.							*	*
12	Основы спортивного питания							*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*
14	Основы техники и тактики							*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

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

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

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

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

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

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

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

#### **Базовый уровень сложности**

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

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

#### **Навыки в других видах спорта**

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

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног. Лазанье по

канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, боковой переворот, сальто рондат, прыжки со скакалкой. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, 10 кувырков вперед на время, опорные прыжки через коня, разгибание туловища лежа на животе за 20 с. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, упражнения на растягивание, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;

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

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

**Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину, упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором. Для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания, повороты, наклоны. поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

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

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

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

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

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м. Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4- 6 минут,

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

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

## Упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

1.Строевые упражнения.	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Гимнастические упражнения без предметов.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3. Гимнастические упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
4. Акробатические упражнения.	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
5.Подвижные игры и эстафеты.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему».
	«Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
7. Спортивные игры.	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
8. Плавание.	Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 7.

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

*Таблица №7*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

### **Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».** **Углубленный уровень сложности**

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

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

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в

проведении отдельных специальных действий борца.

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовой» выносливости:

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

Развитие ловкости:

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

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на

чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

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

*Таблица № 8*

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
		час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

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

*Таблица № 9*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

### Техническая подготовка

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

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

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

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

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

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного

способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

#### Основы техники:

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

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

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

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

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

*Броски – Nage Waza*

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seol Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

*Самооборона*

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

### **Тактическая подготовка**

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

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

### **Виды тактики в дзюдо**

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

#### **1. Тактика соревнований**

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

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на

предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

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

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль сопротивления.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

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

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

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

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

## **2. Тактика ведения поединка**

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

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

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

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

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

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

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

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

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

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

## **3. Тактика выполнения технических действий**

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

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

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

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

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

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

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

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

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;



— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

### Основы тактики:

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

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

#### *Тактика ведения поединка:*

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

#### *Тактика участия в соревнованиях:*

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

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

Тачи-рэй - Приветствие стоя  
Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ – СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение  
обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами/вперед-назад/влево-вправо/по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

## КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

*Таблица № 10*

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

### УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

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

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

*Таблица № 11*

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

*Таблица № 12*

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом

Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

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

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица № 13

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

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Таблица № 14

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня 4 года обучения (Б-4). 3 КЮ. Зелёный пояс.*

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица № 15

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручивание под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Таблица № 16

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах базового уровня 5 года обучения (Б-5). 2 КЮ. Синий пояс.*

## НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица № 17

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Таблица № 18

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах углубленного уровня 1-2 года обучения (У-1, У-2). 1 КЮ. Коричневый пояс.*

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица № 19

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Таблица № 20

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

### Технико-тактическая подготовка

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

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

Поуровневая структура приемов свидетельствует о том, что общие для каждого типа и класса (ведущие) признаки являются формализованными и без

выполнения отличительных элементов (особенно в вольной борьбе, самбо и дзюдо) не могут быть реализованы. Так, подворот через бедро и подворот подхватом имеют общую основу – отворачивание во всех трех фазах броска. Прогиб через грудь и прогиб подсечкой тоже имеют общую основу – прогибание в позвоночнике.

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

В возрасте 10–11 лет (когда начинаются занятия по борьбе) невозможно определить ни будущего роста, ни телосложения при завершении полового созревания. Поэтому обучать детей необходимо всем имеющимся приемам. Кроме того, независимо от собственного роста и сложения борцу придется встречаться с соперниками различного сложения и роста, что потребует внесения корректив в основные структуры приемов или подбирать прием группы, наиболее соответствующей обстановке.

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

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

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

Этот период подготовки целесообразно условно назвать базовым технико-тактическим.

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

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

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

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

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

В завершение программы, наполненной заранее составленными и обязательными для всех темами, следует индивидуализированная тактическая подготовка, во время которой должны быть найдены оптимальные методы борьбы и стили для каждого борца при его встрече с представителями различных стилей (с учетом индивидуальных сил и средств каждого). После прохождения такого курса подготовки целесообразен переход на «автономное», индивидуальное планирование в зависимости от конкретных календарных планов соревнований и уровня достигнутой подготовленности (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

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

- а) научение начальным техническим действиям и основным техническим



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

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

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

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

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

е) научение сенсомоторным умениям в индивидуализированных динамических условиях.

Ко времени наступления данного этапа подготовки у учащихся, как правило, сформировываются пропорции тела, определяются центры его масс, длины конечностей, что позволяет приступить к биомеханически обоснованному поиску коронных приемов. На этом этапе каждый учащийся отрабатывает удобную для себя технику по программе, составленной на основе учета взаимных стоек в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости. На индивидуально-

групповых занятиях даются вводные по изменению единого для всех условия с последующей отработкой каждым собственных действий;

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

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

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

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

Затем переходить к изучению приемов в разделе борьбы полустоя.

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

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

## Психологическая подготовка

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

Наряду с этим, психологическая и волевая подготовка спортсмена немаловажный компонент тренировки, обеспечивающий достижения высоких результатов. Обозначим ряд факторов, существенным образом характеризующих значимость данного вида подготовки боксера:

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

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

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

В процессе психологической и волевой подготовки следует выделить:

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

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

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

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

Формирование мировоззрения. Наиболее важной одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-

исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

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

Внушение и самовнушение. С помощью внушения или самоприказов спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторения клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

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

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

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

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

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка.

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

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

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

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и

заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

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

*Таблица № 21*

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
		час	час
1	Разработка конспекта занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	<b>Итого</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

**Вариативная предметная область**

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

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

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

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для борца, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

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

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

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- Обязанности и права участников соревнований.

- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, руководителя татами, рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-информатора, судьи-секундометриста, судьи при участниках.

- Подготовка, организация и проведение соревнований.

• Судейство соревнований по дзюдо в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по дзюдо в других организациях. Выполнение обязанностей рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-информатора, судьи-секундометриста, судьи при участниках.

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

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 22.

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

*Таблица № 22*

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
		час	час
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*
2	Правила соревнований по дзюдо	*	*
3	Судейство соревнований	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

**3.2 Рабочие программы по предметным областям**

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

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

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

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;



- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Судейская подготовка».

### 3.3 Объемы учебных нагрузок<sup>8</sup>

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 23).

#### 3.3.1 Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

Таблица № 23

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

#### 3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица № 24

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	624	624
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	208	208	208	208

### **3.4. Методические материалы**

#### **Используемые методы обучения:**

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

#### **Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе**

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

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

#### **Индивидуальный учебный план**

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

#### **Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

*Таблица №25*

Предметные области	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
--------------------	---------------	--	---	----------------

<b><u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
<b><u>Вид спорта</u></b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b><u>Основы профессионального самоопределения</u></b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; -написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.

<b><u>Различные виды спорта и подвижные игры</u></b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b><u>Судейская подготовка</u></b>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по дзюдо; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

### ***3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей***

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

#### **Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;

5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

б) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБУДО ДЮСШ № 2 носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной

направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУДО ДЮСШ № 2 по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МБУДО ДЮСШ № 2.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МБУДО ДЮСШ № 2 также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях. На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам

спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

### **Методы исследования особенностей личности.**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы** – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

**Проективные методы.** Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи,

дневники).

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

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

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

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

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

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

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

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

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

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

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

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

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



### *Требования безопасности перед началом занятий*

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

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

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

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

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

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

### *Требования безопасности во время занятий*

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

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

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

-не допускается применение запрещенных приемов;

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

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

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

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения

немедленно прекратить.

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

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

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

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

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

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

#### *Требования безопасности по окончании занятия*

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская

аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

#### *Требования безопасности перед началом соревнований*

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

#### *Требования безопасности во время соревнований*

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

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

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

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

*Требования безопасности по окончании соревнований*

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

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

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

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

### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

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

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

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели

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

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

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

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 6.

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

#### **Цели:**

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

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

#### **Задачи воспитательной работы:**

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

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

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

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

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

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

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

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

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации.* В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений



дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

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

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

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

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

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

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.

- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении 5.

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятий дзюдо). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 26

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

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются

в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУДО ДЮСШ № 2, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 1, 2, 3, 4 с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

*Таблица №27*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня (1-4 год обучения) по виду спорта «дзюдо»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики			
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Девочки			
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы базового уровня (5-6 год обучения)  
и углубленного уровня по виду спорта «дзюдо»**

*Таблица №28*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 176 см)	Прыжок в длину с места (не менее 184 см)	Прыжок в длину с места (не менее 192 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с)		

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 14 раз)				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,3)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики			
	УУ-4			
	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг.	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами пола ладонями)			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Девочки			
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)			



Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 19 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 5 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 7 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг,				

	Весовая категория 63 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,5с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 19 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
	Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,7)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)

	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)		Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 153 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Девочки		
	УУ-4		
	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг.	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами пола ладонями)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 23 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 23 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 9 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

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

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

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

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

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

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

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

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

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

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

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

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

### ***Технология контроля качества выполнения программы***

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений 9 упражнений – тренировочный этап.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – выше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше и за 8 упражнений или набравшие в сумме 18 баллов или больше за 9 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения, но не более чем один раз, согласно локально-нормативного акта МБУДО ДЮСШ № 2.

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

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием

физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.)

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Список общей литературы*

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человекчеловек» / Практикум по психологии профессиональной деятельности и ме-неджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17. 33

17. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

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

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

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

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

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

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

26. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г. 27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

Перечень видеоматериалов:

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Федерация дзюдо России <https://judo.ru>



- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
- Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)
- Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
- Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
- Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления  
и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>9</sup>**

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

*Таблица №1*

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

<sup>9</sup> Приказ Минспорта от 19.06.2017 №542 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Таблица №2

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

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Таблица №3

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

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Таблица №4

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

**Реализация цели и задач программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы школы:**

- модуль 1 «Ключевые общественные дела»
- модуль 2 «Патриотизм»
- модуль 3 «Организация предметно-эстетической среды»
- модуль 4 «Профилактика. Путь к здоровью»
- модуль 5 «Школьные медиа»
- модуль 6 «Работа с родителями»

Таблица №5

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода

<b><i>СЕНТЯБРЬ</i></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Состояние и развитие спорта в России	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Посещение Белгородского зоопарка	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ППД»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b><u>ОКТАБРЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Этапы подготовки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Турнир городов России по дзюдо памяти А. Лисицына	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	Группы базового уровня сложности первого года обучения	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Инструктаж по ТБ (тема выбирается тренером-преподавателем самостоятельно, согласно рабочих программ)	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2.Индивидуальные беседы с родителями	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора, директор
<b><u>НОЯБРЬ</u></b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Этапы подготовки</b>	<b>Ответственные</b>

<b><i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Всероссийский открытый турнир по дзюдо среди юношей и девушек, посвященный памяти Героя России В. Бурцева	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Открытое первенство г. Белгорода памяти героя танкиста А. Попова	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	2. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства.	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Инструктаж по ТБ <i>(тема выбирается тренером-преподавателем самостоятельно, согласно рабочих программ)</i>	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	все	Тренеры-преподаватели отделения, зам. директора
<b><i>ДЕКАБРЬ</i></b> <b><i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Этапы подготовки</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо



<b>Модуль «Организация предметно- эстетической среды»</b>	1. Детские выступления в празднике «Новый год»	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Соревнования «Спортивный Новый год»	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	выборочно	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b><u>ЯНВАРЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Этапы подготовки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика.</b>	3. Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников»	все	Тренеры-преподаватели

<b>Путь к здоровью»</b>	(встреча с известными спортсменами города)		отделения дзюдо, зам. директора
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора, директор
<b><i>ФЕВРАЛЬ</i></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества.	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Просмотр художественного фильма «Чемпионы». Обсуждение в группе.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

	развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» выборочно		
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	2.Проведение бесед «Ценность семейных традиций»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b><i>МАРТ</i></b> <b><i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Этапы подготовки</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2.Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Турнир по дзюдо памяти капитана СОБРа А.Михайлова	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2.Турнир по дзюдо памяти Елисеева А.В.	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	3.Соревнования в честь защитников Отечества	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	4. Чемпионат Белгородской области по дзюдо среди мужчин и женщин памяти капитана милиции Ф.С.Хихлушки	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Профилактика.</b>	2.Беседа о вреде курения.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

<b>Путь к здоровью»</b>			
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

## План профориентационной работы в МБУДО ДЮСШ № 2

Таблица № 6

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Взаимодействие с учреждениями и организациями</b>		
Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор-методист
Взаимодействие с ГАУ ТО «Центр занятости населения г. Тюмени и Тюменского района» по вопросам проведения тематических экскурсий	В летний период	Зам.директора Инструктор-методист
<b>Профориентационная работа педагогическим составом</b>		
Оказание помощи в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий	В течение года	Зам.директора Инструктор-методист
Постоянное знакомство тренеров-преподавателей с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации	В течение года	Специалист отдела кадров
<b>Профориентационная деятельность с родителями</b>		
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки	В течение года	Зам.директора Инструктор-методист
<b>Профориентационные мероприятия с обучающимися</b>		
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор-методист
Проектная деятельность	В течение года	Тренер-преподаватель
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор-методист
Организация экскурсий в профориентационный центр при ГАУ ТО «ЦЗН» г. Тюмени и Тюменского района.	В летний период	Зам.директора Инструктор-методист
Трудоустройство несовершеннолетних	В течение года	Специалист отдела кадров
<b>Информационная поддержка организации профориентационной работы</b>		
Обновление информации профориентационного стенда, сайта учреждения и групп социальных сетей	В течение года	Инструктор-методист
Разработка информационных брошюр, буклетов	В течение года	Инструктор-методист
Участие в совещаниях и обучающих семинарах по профориентационной работе	В течение года	Инструктор-методист

**Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.  
Перечень вопросов для углубленного уровня освоения теоретической части программы:**

**1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?**

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес (пр)
- Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

**2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?**

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры  
Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

**3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?**

- А. 1990 год
- Б. 1994 год
- В. 1998 год
- Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год

1994 год был объявлен Международным годом спорта и олимпийского идеала. Олимпийское движение направляет свои усилия на то, чтобы "содействовать распространению знаний об олимпизме во всем мире". Напомним, что Олимпийские игры – это спортивный фестиваль, проводимый раз в 4 года. Он воплощает идеи олимпизма.

**4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...**

- А. В зависимости от решения МОК

- Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ:

Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

**5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?**

- А. Куликовская битва
- Б. Февральская демократическая революция
- В. Вторая мировая война
- Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

XII Олимпийские игры 1940 года и XIII Олимпийские игры 1944 года не состоялись из-за второй мировой войны. Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не состоялись.

**6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...**

- А. Борьба
- Б. Бег
- В. Метание
- Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

**7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...**

- А. Страйкер
- Б. Легионер
- В. Буер
- Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

**8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?**

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. 1928 году в Амстердаме
- Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

**9. В пляжном волейболе партия продолжается до...**

- А. 12 очков
- Б. 15 очков
- В. 21 очка
- Г. 25 очков

Правильный ответ: до 21 очка

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

**10. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?**

- А. Спирометр
- Б. Амперметр
- В. Акваметр
- Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.



**11. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...**

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

**12. Что такое здоровый стиль жизни?**

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

**13. Что такое утомление в спорте?**

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

**14. Что относится к основным физическим качествам?**

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

**15. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?**

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

**16. Сколько мышц в теле человека?**

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: 640

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

**17. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?**

- А. Швеция
- Б. Италия
- В. США

Г. Австралия

Правильный ответ: США

По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

**18. Что понимается под быстротой человека?**

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

**19. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.**

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

**20. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую**

**готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.**

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела

3. Упражнения на тренажерах (механотерапия)

4. Статические упражнения в изометрическом режиме

5. Силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

21. **Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.**

**Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."**

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота

Г. Это выносливость

Правильный ответ: это быстрота

Быстрота делится на две группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)

2. быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

22. **Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?**

А. Их называют позитивным

Б. Их называют сензитивным

- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

**23. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?**

- А. Дистанция, стадион
- Б. Марафон, стадион
- В. Стадий, стадион
- Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

**24. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.**

- А. Гимнастика
- Б. Спортивные игры
- В. Лыжная подготовка
- Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - Королева спорта. Ее история начала свой отсчет с Олимпийских игр в Древней Греции.

**25. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.**

- А. Джеймс Кемерун
- Б. Джеймс Нейсмит
- В. Джеймс Дайсон
- Г. Джеймс Бонд

Правильный ответ: Джеймс Нейсмит

Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда Джеймс Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

**26. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?**

- А. 5
- Б. 4
- В. 6
- Г. 11

Правильный ответ: 5

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

**27. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:**

- А. Опорная нога не была оторвана от пола
- Б. Опорная нога была оторвана от пола
- В. Поворот был на двух ногах одновременно
- Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

В баскетболе игроки осуществляют большое количество перемещений, таких как бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Когда игрок без мяча, то может перемещаться свободно, если игрок держит мяч в руках, то перемещаться ему нельзя, и он может делать повороты вокруг опорной ноги, уворачиваясь от соперника. Такой поворот не считается пробежкой.

**28. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.**

- А. Бадминтон
- Б. Теннис
- В. Волейбол
- Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

**29. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?**

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

Правильный ответ: 6

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

**30. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?**

- А. 6
- Б. 5
- В. 2
- Г. 1

Правильный ответ: 1

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. подача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне №1

**31. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?**

- А. По часовой стрелке
- Б. Против часовой стрелки
- В. По диагонали
- Г. В любом порядке

Правильный ответ: По часовой стрелке

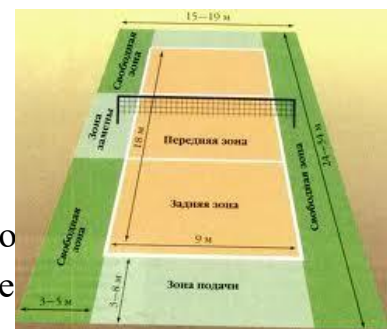
Действительно игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке. Это определено правилами игры.

**32. Мы уже знаем, что переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?**

- А. По диагонали
- Б. В любом порядке
- В. По часовой стрелке с 1 по 6
- Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: Против часовой стрелки с 1 по 6

Игроки при переходе движутся по часовой стрелке, а зоны расположены против часовой стрелки. То есть игрок номер 1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.





**33. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?**

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела во время сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

**34. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?**

А. Сесть на стул

Б. Лечь на полу на живот

В. Лечь на полу на бок

Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

Действительно, чтобы проверить правильность осанки надо встать вплотную к стене, так чтобы пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок прикасались к стене. Но лучше всего правильность вашей осанки проверит врач.

**35. На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбегание со старта?**

А. Ошибка

Б. Недочет

В. Фальцет

Г. Фальстарт

Правильный ответ: Фальстарт

Система фальстарта — программно-аппаратный комплекс, используемый судьями по лёгкой атлетике для определения фальстарта посредством автоматической регистрации времени реакции спортсменов в спринте, барьерном беге и первых этапах эстафет до четырёх по 400 метров включительно. С 2010 года использование системы фальстарта обязательно для основных соревнований, проводимых под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

**36. На уроке физкультуры очень важно соблюдать дисциплину. Наверняка вы знаете различные строевые команды и построения. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"**

- А. Строй
- Б. Шеренга
- В. Колонна
- Г. Линия

Правильный ответ: Колонна

Строевая подготовка одно из самых важных умений, приобретаемых на уроках физкультуры. Строевая подготовка позволяет четко и быстро управлять классом. При движении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

**37. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.**

- А. Начальная, средняя, заключительная
- Б. Основная, подготовительная, завершающая
- В. Подготовительная, основная, заключительная
- Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке.

Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после нагрузки, подведение итогов урока.

**38. Первые Олимпийские игры современности стали крупнейшим спортивным событием того времени. Король Греции Георг I в присутствии 80 тысяч зрителей объявил игры открытыми. Они проходили с 6 по 15 апреля 1896г. Участие в них принял 241 спортсмен из 14 стран. По древней традиции Олимпийские игры открывали соревнования легкоатлетов. Кто стал победителем в марафонском беге?**

- А. Конноли
- Б. Луис
- В. Коллеттис
- Г. Фламан

Правильный ответ: Луис

На старт марафонской дистанции вышли 18 известных бегунов того времени. Однако не многие сумели правильно распределить силы по дистанции до финиша. Победителем стал греческий почтальон Спирос Луис. «Его победа была великолепна по своей силе и простоте. Он достиг входа на стадион, где находились более 60 тысяч зрителей, без следа усталости, и когда принцы Константин и Георгий подняли победителя на руки и понесли к мраморному трону короля, поднявшемуся им навстречу, казалось, что вместе с атлетом на стадион вступила вдруг вся ожившая греческая античность. Разразилась невиданная овация» - Пьер де Кубертен.

**39. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?**

- А. Традициям
- Б. Законам
- В. Правилам
- Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

Принципы олимпийского движения записаны в документе, утвержденном МОК, - Олимпийской хартии. Любые олимпийские ритуалы, эмблемы, традиции, церемонии должны соответствовать олимпийской хартии.

**40. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?**

- А. 13
- Б. 14
- В. 15
- Г. 16

Правильный ответ: 13

Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

**41. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка - «Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие». Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?**

- А. Пхенчхан
- Б. Москва
- В. Сочи
- Г. Зальцбург

Правильный ответ: Сочи

Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

**42. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?**

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

Правильный ответ: 7

Место проведения будущей Олимпиады выбирают из городов-кандидатов, подавших официальные заявки. Город, где пройдут очередные Олимпийские игры, определяется на сессии МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих игр.

**43. Голландцы утверждают, что конькобежный спор зародился в их стране. С давних пор развлечением местных жителей было бегать по льду**

**замёрзших голландских каналов. Первые конки были деревянными. Что украшало их переднюю часть?**

- А. Фигурки
- Б. Завиток
- В. Резьба
- Г. Голова

Правильный ответ: Голова

Первые коньки были деревянными, а их переднюю часть украшала конская голова. Отсюда, по одной из версий, и возникло русское слово «коньки»-уменьшительное от слова «конь».

**44. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?**

- А. Россия
- Б. США
- В. Финляндия
- Г. Канада

Правильный ответ: Канада

Местом рождения хоккея считается канадский город Монреаль. 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Команды состояли из 9 человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку взяли из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

**45. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?**

- А. Швейцария
- Б. Австрия
- В. Норвегия
- Г. Финляндия

Правильный ответ: Швейцария

Родиной бобслея считается Швейцария. В конце XIX века здесь, в городке Санкт-Мориц, впервые стали проводить чемпионаты по спуску с гор на специальных санях. В состав команды входили трое мужчин и две женщины. В

наше время проводятся отдельные соревнования по женскому и мужскому бобслею.

**46. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?**

- А. Двоеборье
- Б. Масс-старт
- В. Спринт
- Г. Эстафета

Правильный ответ: Двоеборье

Этот вид спорта объединяет лыжную гонку на установленные дистанции и стрельбу из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Биатлон еще называют зимним двоеборьем.

**47. Правила в санном спорте простые - побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других. Если проводится несколько заездов, то время прохождения трассы складывается. В каком положении находится спортсмен на санях?**

- А. Сидя
- Б. Стоя
- В. Лежа
- Г. Согнувшись

Правильный ответ: Лежа

В санном спорте спортсмен лежит на санях на спине и направляет спортивный снаряд движениями тела.

**48. Сноубординг во многом похож на горнолыжный спорт, но у них много отличий. Сноубордист катается на доске без помощи палок, балансируя руками. По направлению движения спортсмен стоит не спиной, а боком. Обычная средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км/ч. Как еще называют сноубордистов?**

- А. Бордеры
- Б. Серфингисты
- В. Реперы
- Г. Рейдеры

Правильный ответ: Бордеры

Для безопасности сноубордисты (их еще называют «бордеры» или «райдеры») используют защитное снаряжение - шлемы, налокотники, наколенники, перчатки и т.д. Крайне важно надевать защитные очки, потому что на снежных склонах от яркого света спортсмен может просто ослепнуть.

**49. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?**

- А. Любое
- Б. Лыжами
- В. Палками
- Г. Точное

Правильный ответ: Лыжами

Трамплины для прыжков имеют разную высоту – 70,90 и 120 м. Чем выше трамплин, тем дальше может «улететь» спортсмен. Судьи оценивают не только дальность прыжка, но и правильность выполнения упражнения. Например, во время приземления спортсмен должен касаться земли только лыжами. За ошибкливо время прыжка начисляются штрафные баллы.

**50. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в 1767 году в Норвегии. Затем лыжными гонками увлеклись в Швейцарии и Финляндии. В какой стране лыжи появились еще раньше?**

- А. Россия
- Б. Германия
- В. США
- Г. Канада

Правильный ответ: России

В нашей стране, где почти полгода лежит снег, на лыжах ходили с древних времен. Еще в 1617 году секретарь шведского посольства в Москве Монс Пальм писал о русских лыжах: «Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться»

**51. Для состязаний по шорт-треку используется обычная хоккейная площадка, длина которой 111м. Конькобежцы бегут дистанцию против часовой стрелки. Повороты очень крутые, поэтому правила разрешают бегунам касаться льда рукой, чтобы не упасть. Сколько метров составляет самая короткая дистанция в шорт-треке?**

- А. 3000
- Б. 1500
- В. 100
- Г. 500

Правильный ответ: 500

В официальную программу Олимпийских игр шорт-трек включен с Игр-1992г. (Арбельвиль, Франция). Самая короткая дистанция 500м, самая длинная 3000м.

**52. В России фигурным катанием стали заниматься примерно с 1865 года, когда в Юсуповском саду на Садовой улице был открыт общественный каток. Здесь состоялись первые соревнования фигуристов в России. В каком году это было?**

- А. 1878
- Б. 1887
- В. 1888
- Г. 1877

Правильный ответ: 1878

На катке сада Юсуповых в Москве 5 марта 1878 года состоялись первые соревнования русских фигуристов.

**53. В музее города Стерлинг хранится камень для игры в керлинг, на котором выбита дата 1511 год. На самом деле, снаряды для керлинга, конечно, никакие не утюги. Их делают из особого гранита, который добывают в Шотландии. Вес камня почти 20 кг, диаметр 30 см. В каком веке керлинг появился в России?**

- А. XX
- Б. XIX
- В. XVIII
- Г. XVII

Правильный ответ: XIX

В России керлинг-клубы появились в конце XIX века.

**54. Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В каком году появились флажки на горнолыжных трассах?**

- А. 1905
- Б. 1950
- В. 1955
- Г. 1900

Правильный ответ: 1905

Поначалу спортсмены спускались с гор, петляя между кустами или деревьями. Первые флажки появились на трассах в 1905 году.

**55. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Мандельвейские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми**



**в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?**

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

Правильный ответ: 5

Людвиг Гутман доказал, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье людей с ограниченными физическими возможностями, помогают им обрести веру в себя, свои возможности. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи прошли по пяти видам спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

**56. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?**

- А. Марафонский бег
- Б. Водное поло
- В. Синхронное плавание
- Г. Теннис

Правильный ответ: Марафонский бег

Марафонский бег (длинная дистанция). По легенде древнегреческий воин пробежал расстояние от Марафона до Афин, чтобы донести весть о победе.

**57. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?**

- А. Мельбурн
- Б. Афины
- В. Хельсинки
- Г. Ванкувер

Правильный ответ: Мельбурн

В Мельбурне, в 1956 г. Мельбурн находится в Австралии, где лето наступает в декабре.

**58. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.**

- А. Фигурное катание
- Б. Спортивная ходьба
- В. Синхронное плавание
- Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

Российские спортсменки в синхронном плавании во главе с главным тренером сборной нашей страны Татьяной Покровской, завоевали все золотые медали на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине.

**59. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?**

- А. Сеть на ворота
- Б. Форму ворот
- В. Цвет ворот
- Г. Расстояние между воротами

Правильный ответ: сеть на ворота

Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.

**60. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?**

- А. Гибкость
- Б. Растяжимость
- В. Выносливость
- Г. Зарядка

Правильный ответ: гибкость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

**61. Когда состоялась церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр?**

- А. 28 января 2014 г.
- Б. 20 марта 2016 г.
- В. 18 января 2014 г.
- Г. 07 февраля 2014 г.

Правильный ответ: 07 февраля 2014 г.

Официальные церемонии открытия игр состоятся 7 февраля на стадионе "Фишт".

**62. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал...**

- А. Токио
- Б. Чикаго
- В. Рио-де-Жанейро
- Г. Мадрид

Правильный ответ: Рио-де-Жанейро

Игры XXXI Олимпиады, чаще называемые летние Олимпийские игры, пройдут с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Это будут первые Олимпийские игры, которые пройдут в Южной Америке.

**63. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?**

- А. Деметриус Викелас
- Б. Пьер де Кубертен
- В. Людвиг Гуттман
- Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

Сэр Людвиг "Поппа" Гуттман (3 июля 1899 г – 18 марта 1980 г.) родился в городе Гошек, в Польше, работал невропатологом в Германии. Он основал Паралимпийские Игры и считается одним из отцов организованных занятий физической культурой инвалидами.

**64. В каком году не проводились летние олимпийские игры?**

- А. 1980
- Б. 1948
- В. 1940
- Г. 2000

Правильный ответ: 1940

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии – Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенёс Игры в Хельсинки, где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно. Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в 1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

**65. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**

- А. Антагонисты
- Б. Синергисты
- В. Пронаторы
- Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

**66. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?**

- А. Ян Амос Коменский
- Б. Михаил Васильевич Ломоносов
- В. Жан Жак Руссо
- Г. Пьер де Фредри, барон де Кубертен

Правильный ответ: Пьер де Фредри, барон де Кубертен

Пьер де Фредри, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

**67. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта?**

- А. 400 м.
- Б. 1500 м.
- В. 200 м.
- Г. 800 м.

Правильный ответ: 1500 м

С высокого старта стартуют на дистанции 1500 м, хотя еще не так давно и 800 м начинали с высокого старта. Спортсмены развивают высокую скорость, поэтому в целях безопасности бег начинают с высокого старта.

**68. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?**

- А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

- Б. Старт, бег по дистанции, финиширование
- В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции
- Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

Правильный ответ: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование  
Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование

**69. Чудом XIX Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?**

- А. 8 м. 90 см.
- Б. 8 м. 35 см.
- В. 9 м. 25 см.
- Г. 8 м. 07 см.

Правильный ответ: 8 м 90 см

На Олимпиаде в Мехико в 1968 году американец Боб Бимон выполнил прыжок на 8 м 90 см. Это был мировой и олимпийский рекорд. Больше ему никогда не удавалось повторить его на соревнованиях.

**70. Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?**

- А. «перешагивание»
- Б. «ножницы»
- В. «перекидной»
- Г. «фосбери-флоп»

Правильный ответ: «перекидной»

На Олимпиаде в Мехико прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая новым способом – спиной к планке. В дальнейшем этот способ стали называть «фосбери-флоп». До 1968 года Олимпийский чемпион Валерий Брумель прыгал способом «перекидной». Его называли лучшим спортсменом мира в 1961, 1962 и в 1963.

**71. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?**

- А. Выносливость
- Б. быстрота
- В. ловкость
- Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

**72. Героем XVI Олимпийских игр в Мельбурне стал бегун Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?**

- А. 800 м. и 1500 м.
- Б. 1500 м. и 3000 м.
- В. 5000 м. и 10000 м.
- Г. 3000 м. и 1500 м.

Правильный ответ: 5000 м и 10000 м

В 1956 году в Мельбурне героем игр стал Владимир Куц. Он одержал две победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

**73. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мечей, то какие физические качества вы будете развивать?**

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые
- В. скоростные
- Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

**74. Какой фазы при изучении прыжка в длину нет в представленном перечне?**

- А. разбег
- Б. отталкивание
- В. полет
- Г. Финиширование

Правильный ответ: финиширование

Нет финиширования, а есть «приземление»

**75. Легкая атлетика – вид спорта, который был включен в программу с первых Олимпийских игр. В программу легкой атлетики входит более 40 видов. На каких Олимпийских играх легкоатлетами было завоевано больше всего золотых медалей?**

- А. XXII – в Москве
- Б. XVII – в Риме
- В. XXX – в Лондоне
- Г. XIX – в Пекине

Правильный ответ: XXII – в Москве

Больше всего золотых медалей было завоевано в Москве – 15. В Риме – 11, в Лондоне – 8, в Пекине – 6.

**76. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?**

- А. малая
- Б. средняя
- В. большая
- Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

**77. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?**

- А. ОФП (общая физическая подготовка)
- Б. СФП (специальная физическая подготовка)
- В. прыжковая
- Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

**78. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?**

- А. разминка
- Б. Бег по повороту
- В. Метание мяча
- Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

**79. В баскетболе существует много правил, связанных с ограничением времени: правило 3 секунд; 5 секунд; 8 секунд и т. д. Что означает правило 24 секунд?**

- А. 24 секунды отводится команде, чтобы перейти из зоны защиты в зону нападения
- Б. 24 секунды длится тайм-аут

В. 24 секунды отводится команде на доведение атакующих до броска по кольцу

Г. 24 секунды отводится игроку на выполнение штрафных бросков

Правильный ответ: 24 секунды отводится команде на доведение атакующих действий до броска по кольцу

Во время игры команде предоставляется 24 секунды, для того чтобы выполнить бросок по кольцу соперника. Если мяч после броска коснулся дужки или основания кольца, и подбор мяча остался за атакующей командой, то отсчёт времени начинается сначала. Такое правило было введено для увеличения динамичности игры, чтобы выигрывающая команда не «затягивала» время, ибо если команда, владеющая мячом, не выполнит бросок, то по истечении 24 секунд мяч отдаётся сопернику.

**80. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?**

А. флорбол

Б. поло

В. гольф

Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

Флорбол - двусторонняя спортивная игра, внешне напоминающая хоккей. Только играется на твёрдом полу в условиях спортивной площадки и вместо шайбы используется мяч. Мячи, которыми играют на соревнованиях, строго сертифицированы. Используется мяч диаметром 72мм., весом до 23 грамм и с 26 отверстиями. Они необходимы для того, чтобы при сохранении упругости мяча, уменьшить его вес и обеспечить устойчивость в полёте.

**81. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?**

А. гольф

Б. поло

В. крикет

Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

Водное поло - командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра происходит в бассейне с водой глубиной 1,8 метра. Игрокам разрешается плыть с мячом, выполнять передачи и



броски по воротам. Интересно, что единственный игрок, которому разрешается касаться мяча двумя руками – это вратарь. Водное поло единственная командная игра, в которой цвет формы определяется жребием.

**82. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?**

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол
- Г. бадминтон

Правильный ответ: бадминтон

Бадминтон считается спортивной игрой с мячом. Ещё в 12 веке до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями и лёгкая ракетка. Со временем игра стала распространяться в Европе и Америке и получила различные названия: «волан», «баттлдор», «леток». Первый официальный турнир прошёл в 1873 году в английском городе Бадминтон. По имени города игра и получила своё современное название. Современный мяч делается из пробки, обтянутой кожей или её заменителя, с венцом из перьев и весит всего от 4 до 7 грамм.

**83. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?**

- А. баскетбол
- Б. гандбол
- В. футбол
- Г. водное поло

Правильный ответ: баскетбол

Этот драматичный матч вошёл в историю Мирового баскетбола и до сих пор иногда вызывает споры и дискуссии. 50:49. Игроки сборной США уже празднуют победу, но до финального свистка остаётся 3 секунды. Передача через всю площадку, и Александр Белов забивает мяч. Несмотря на бурные протесты американцев мяч зашита, так как по правилам игры отсчёт времени начинается с момента, когда мяча коснётся кто-либо из игроков на площадке.

**84. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?**

- А. Аргентина
- Б. Германия

В. Франция

Г. СССР

Правильный ответ: СССР

В 1988 году в Сеуле наша команда в подгруппу попала со сборными США, Аргентины и Южной Кореи. Выиграв два матча и один раз, сыграв вничью сборная СССР, вышла в четвертьфинал с первого места, в котором обыграла команду Австралии 3:0. После победы в полуфинале над итальянцами, наша команда 01.10.1988 года в финале в дополнительное время обыграла сборную Бразилии со счётом 2:1.

**85. Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая семейству игр с мячом. Близка по своей сути к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространяемых на территории Римской империи. Какие действия предпринимают игроки в этой игре?**

А. бьют по мячу битой

Б. бьют по мячу ногой

В. Бросают шар

Г. бросают мяч в вертикальную цель

Правильный ответ: бросают шар

Есть много вариантов этой игры, но принцип везде одинаков. Игра проводится между двумя командами с любым числом игроков. Суть игры заключается в поочерёдном бросании шаров, таким образом, чтобы они попали как можно ближе к основному (обычно самому маленькому) шару – паллино. При этом разрешается выбивать шары соперника. Игра заканчивается, когда все шары (от 4 до 6) брошены. Существует много способов подсчёта очков. Как правило, наибольшее количество очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино.

**86. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?**

А. гандбол

Б. футбол

В. регби

Г. хоккей

Правильный ответ: футбол

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов)

Рекомендуемые значения:

Длина – 105 метров

Ширина – 68 метров

**87. Возникновение физических упражнений и игр у народов России относится к первобытному строю. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека. Самобытная народная система физического воспитания сложилась на Руси в IX-XVII вв. Какой вид спорта, пользовался популярностью у народов Руси в IX-XVII вв.?**

А. борьба

Б. плавание

В. прыжки в высоту

Г. гольф

Правильный ответ: борьба

Основной хозяйственной деятельностью у народов Руси в IX-XVII вв. было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота, рыболовство, бортничество. Тяжелые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств, следовательно, самым популярным видом спорта у народов Руси в IX-XVII вв. было борьба.

**88. Интересно, что изначально символами Олимпийских игр были только эмблема (пять переплетенных колец) и олимпийский огонь. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета летом 1972 года, проходившей в Мюнхене (Германия). Согласно принятым правкам, талисман Игр призван продвигать принципы олимпизма и способствовать популяризации конкретных Игр. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое отражает особенности культуры принимающей страны и символизирующее ценности современного Олимпийского движения. Назовите талисман символ зимней олимпиады Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити.**

А. Венлок и Мандевилль

Б. Фува

В. Феб и Афина

Г. Зайчиха, Койот и Медведь

Правильный ответ: Зайчиха, Койот и Медведь

Зайчиха, Койот и Медведь (Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити). По данным портала Зимней Олимпиады-2014 в Сочи, персонажей и легенду придумал житель Юты Билли Дайбодж.[13] Он назвал их Свифтер, Хайер и Стронгер, по ассоциации с олимпийским девизом Citius, Altius, Fortius!. По древней индейской легенде, когда низкое солнце сильно иссушило землю, самая быстрая зайчиха догнала его и ранила стрелой. Обиженное солнце ушло за облака, и на землю вернулась прохлада. Вскоре без солнца стало темно и холодно. Тогда ловкий койот забрался на вершину самой высокой горы и украл у богов огонь. Медведь гризли – самый сильный герой легенд. Лучшие охотники не могли справиться с ним. И даже сейчас они преследуют его на ночном небе в виде созвездий. Таким образом, животные чётко ассоциируются с фразой «Быстрее, выше, сильнее!»

Имена талисманам придумали дети. В течение четырёх месяцев длился опрос. В конце концов, было решено назвать персонажей по трём основным отраслям промышленности города (когда-то это были основные статьи дохода Солт-Лейк-Сити и штата Юта): порох, медь и уголь. Так Белая Зайчиха получила имя Поудер, Медный Койот стал Копером, а Угольно-чёрный медведь Коулом.

**89. В Древней Греции и Риме существовала игра, мяч отбивали руками либо же палками. Затем, много позже, в 12-13 вв., эта игра возродилась в Италии, уже немного модифицированная – мяч отбивался рукавицей, или же кожаным ремнем. В 14 веке игра получила свое дальнейшее развитие во Франции. Там эту игру полюбила французская знать. Назовите эту игру.**

А. настольный теннис

Б. бейсбол

В. бадминтон

Г. сквош

Правильный ответ: настольный теннис

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага. Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая – в закрытом

помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы.

**90. Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них прежде всего медали и дипломы. Каков вес медали олимпийских чемпионов на XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне?**

- А. 100 грамм
- Б. 200 грамм
- В. 300 грамм
- Г. 400 грамм

Правильный ответ: 400 грамм

На XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне, вес одной награды составил порядка 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. Всего к Олимпиаде выпущено примерно 2100 медалей. Диаметр одной медали составил около 85 мм и 7 мм в толщину.

**91. В июле 2007 году в Гватемале сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о проведении юношеских Олимпийских игр (ЮОИ). В каком году и в каком городе были проведены I зимние Юношеские Олимпийские игры?**

- А. 2007 год
- Б. 2010 год
- В. 2008 год
- Г. 2012 год

Правильный ответ: 2012

12 декабря 2008 года, столицей первых в истории зимних Юношеских Олимпийских игр-2012 года, по итогам голосования членов Международного олимпийского комитета был объявлен Инсбрук (Австрия). Таким образом, после

первых в истории летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре, Инсбрук стал ответственным за проведение первых зимних Юношеских Олимпийских игр 2012 года.

**92. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?**

- А. Футбол
- Б. Волейбол
- В. Хоккей
- Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

**93. Медалей какого достоинства Российская сборная завоевала больше всех на летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году?**

- А. Золото
- Б. Серебро
- В. Бронза
- Г. всех поровну

Правильный ответ: бронза

Больше всего бронзовых медалей. На летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году в общем медальном зачёте Россия заняла – 4 место, а по общему количеству медалей – 3 место. Это является неплохим результатом для России на этой летней Олимпиаде в Лондоне, поскольку мы завоевали 24 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовых медалей. С недавнего времени победителям и призёрам Олимпийских игр вручаются нагрудные знаки соответствующего достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

**94. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:**

- А. 150 м и 50 см
- Б. 192 м и 27 см
- В. 200 м
- Г. 401 м

Правильный ответ: 192 м 27 см

На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составляющую в нынешнем измерении 192 м 27 см. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло и название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой, пятиборье и состязания на конных колесницах.

**95. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Игрывают две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?**

- А. Бросок
- Б. Подача
- В. Вброс
- Г. Блокирование

Правильный ответ: подача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

**96. В баскетболе фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?**

- А. 7
- Б. 3
- В. 6
- Г. 5

Правильный ответ: 5

В баскетболе цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, не нарушая правил игры. Игрок, получивший пять персональных фолов, должен автоматически покинуть игру. Его можно заменить запасным игроком.

**97. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?**

- А. Задержка
- Б. Атакующий удар
- В. Приём

Г. Блокирование

Правильный ответ: приём

В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

**98. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?**

- А. Утренняя гимнастика
- Б. Бег
- В. Самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

**99. Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?**

- А. В 1948 году
- Б. В 1952 году
- В. В 1956 году
- Г. В 1960 году

Правильный ответ: в 1952 году

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание Международного олимпийского комитета; с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984)





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

#### *Общие требования безопасности в условиях тренировочных занятий*

К занятиям по дзюдо допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;

1. Требования безопасности перед началом занятий;
2. Требования безопасности во время занятий;
3. Требование безопасности в аварийных ситуациях;
4. Требования безопасности по окончании занятий;
5. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О каждом несчастном случае с участниками соревнований

немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **3.8 Материально-техническое обеспечение**

1. Татами 14\*14 м;
2. Дополнительно:
3. Гантели переменной массы (от 1,5 до 6кг) комплект 3;
4. Гири спортивные 16, 24 и 32 кг комплект2;
5. Зеркало 2 х 3 м штук 2;
6. Канат для перетягивания штук 1;
7. Канат для лазанья штук 3;
8. Кушетка массажная пара 2;
9. Манекены тренировочные для борьбы(разного веса) штук 15;
10. 8 Мат гимнастический(паралоновые)комплек т 2+2;
11. Медицинболы (от 1 до 5 кг) 7 шт;
12. Мячи: баскетбольный штук 2; футбольный штук 2;
13. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)штук 1;
14. Перекладина гимнастическая штук1;
15. Помост тяжело атлетическийразборный малый (2,8 х 2,8 м)штук 1;
16. Пояс ручной для страховки штук 2;
17. Стенка гимнастическая штук 6;
18. Скамейка гимнастическая штук 3;
19. Тренажер кистевой фрикционныйштук 4;
20. Тренажер универсальный штук 1 малогабаритный;
21. Штанга тяжелоатлетическая с набором блинов разного веса штук 1.

#### 4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по этапам и годам обучения.

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

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ ТМР, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ ТМР, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, представлены в Приложение 6, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-ГО И 2-ГО, 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

таблице № 30

Специальная физическая подготовка (СФП)		
Контрольные упражнения		норматив (2 балла)- средний
1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
4.	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 6 раз

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ тренировочного этапа

ТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12-14 ЛЕТ)

таблице № 31

Упражнения	12-13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками – 2 балла (средний)	(не менее 6 раз)		
Подъем туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) – 2 балла (средний)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.) – 2 балла (средний)	18	19	20
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) – 2 балла (средний)	26	28	30

### ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*таблице № 32*

Упражнения	14 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) – 2 балла (средний)	(не менее 6 раз)		
Подъем туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) – 2 балла (средний)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.) – 2 балла (средний)	18	19	20
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время) – 2 балла (средний)	26	28	30

### ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТГ 3-5 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*таблице № 33*

Упражнения	15 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) – 2 балла (средний)	(не менее 6 раз)		
Подъем туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.) – 2 балла (средний)	18	19	20
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время) – 2 балла (средний)	26	28	30

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987.-144с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996, - 47с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -142с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – О.: Сибирская государственная академия физической культуры, 1997.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «СААМ», 1995.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
11. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241с.
12. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М.:, 1998. – 168с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>