

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
"Дзюдо"**

**Срок реализации программы: 10 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.**

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу учебной программы отделения дзюдо МБУ ДО ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

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

Программа направлена на:

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

Программа основывается на принципах:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения дзюдо Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему

аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Характеристика вида спорта ДЗЮДО.

Дзюдо – японское боевое искусство, на основе бросков, удержаний, болевых приемов и удушений. В дзюдо, в отличие от других видов борьбы, например, вольной или греко-римской борьбы, спортсмен при выполнении приемов практически не использует свою физическую силу. Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. Занятия и соревнования проходят на татами размером 14х14 метров, основная экипировка дзюдоиста – «дзюдоги» включает в себя просторную куртку из хлопчатобумажной ткани и широкие брюки. Куртка плотно подпоясывается матерчатым поясом.

При выходе на татами, после начала и завершения схватки дзюдоисты кланяются друг другу и судьям. За каждое техническое действие в схватке спортсмен получает соответствующую оценку. Оценка «иппон» присуждается, если один из дзюдоистов бросит соперника на спину, сможет удержать его в течение 20 секунд или выполнит болевой прием. Оценку «вадза-ари» дзюдоист получает в следующих случаях: если бросит соперника на меньшую часть спины, если удержит его в течение 15-19 секунд. Оценка «юко» присуждается за бросок на спину с недостаточной силой или скоростью, за удержание в течение 10-14 секунд.

С 1964 года этот вид спорта входит в программу Олимпийских игр.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки дзюдоистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной

спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку дзюдоистов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта дзюдо на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество часов в неделю | Требования по подготовке на конец учебного года |
|--|------------------------------------|--|--|---|
| ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | |
| 1 год | 10 лет | 15 ч. | 6 часов | Аттестация, б/р |
| 2 год | 11 лет | 14 ч. | 9 часов | Аттестация, б/р |
| 3 год | 12 лет | 14 ч. | *9 часов | Аттестация, 50% 3ю.р. |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка) | | | | |
| 1 год | 13 лет | 12 ч. | 12 часов | Аттестация, 2ю.р.и 3ю.р. |
| 2 год | 14 лет | 12 ч. | 14 часов | |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация) | | | | |
| 3 год | 15 лет | 10 ч. | 14 часов | Аттестация, 1ю.р.и 2ю.р. |
| 4 год | 16 лет | 10 ч. | 16 часов | |
| 5 год | 17 лет | 10 ч. | 18 часов | Аттестация, 1ю.р. |
| ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | | | | |
| 1 год | 18 лет | 8 ч. | 24 часа | Аттестация, 1р.и КМС |
| 2 год | 19 год | 6 ч. | 26 часов | |

* - Недельный режим работы предусматривает возможные трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

| № п/п | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|----------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|--------------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---|-----------|
| | | | | | Базовая подготовка | | Спортивная специализация | | | | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Количество часов в неделю | | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 24 | 26 |
| 1. | Теория и методика ФК и С | 15 | 20 | 20 | 36 | 44 | 44 | 48 | 70 | 90 | 90 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 75 | 115 | 119 | 153 | 171 | 168 | 185 | 187 | 244 | 268 |
| 3. | Избранный вид спорта | 118 | 181 | 182 | 240 | 270 | 273 | 315 | 387 | 520 | 550 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 4. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 30 | 45 | 45 | 66 | 90 | 95 | 114 | 120 | 150 | 170 |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры | 30 | 45 | 40 | 48 | 60 | 55 | 65 | 55 | 70 | 80 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + | 20 | 30 |
| 7. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 8. | Участие в соревнованиях* | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Текущий контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Промежуточная (итоговая) аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ИТОГО (46 недель) | | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 644 | 736 | 828 | 1104 | 1196 |
| 11. | Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель) | 36 | 54 | 54 | 72 | 84 | 84 | 96 | 108 | 144 | 156 |
| ВСЕГО (52 недели) | | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1352 |

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

| № п/п | Наименование | Сроки |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | Начало учебного года | 1 сентября |
| 2 | Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса | сентябрь-июль (46 недель) |
| 3 | Текущий контроль | октябрь-ноябрь |
| 4 | Промежуточная аттестация | апрель-май |
| 5 | Каникулярное время | июль-август (6 недель) |
| 6 | Окончание учебного года | 31 августа |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств.**

| Морфологические функции | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные качества) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные возможности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения.**

| ЧСС (уд/мин) | Направленность |
|--------------|--|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробная-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец.выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| интенсивность | ЧСС | |
|---------------|-----------------|-------------------|
| | Удары за 10 сек | Удары за 1 минуту |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься дзюдо, и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения (период спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники дзюдо;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при

условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. примерная программа для спортивных школ. – М., ИСС, 2009г.)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на локальном нормативном акте Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении. Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.

Система и критерии оценок.

| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | |
|------------------------------------|---|--|-------------|--|-------------------------------------|
| НП-1 | | | НП-2 | | |
| № | Вопросы | Варианты ответа | № | Вопросы | Варианты ответа |
| 1 | Где зародилась борьба дзюдо? | 1. Россия 2. Китай 3. Япония | 1 | Как называется покрытие на котором занимаются дзюдоисты? | 1. Ковер 2. Татами 3. Маты |
| 2 | Что означает борьба дзюдо в переводе с японского? | 1. Гибкий, мягкий путь, склад ума 2. Жесткий, грубый | 2 | Как называется кимоно в котором занимаются дзюдоисты? | 1. Халат 2. Дзюдога 3. Пальто |

| | | | | | |
|-------------|---|---|-------------|--|---|
| | | путь 3. Твердый, сильный путь | | | |
| 3 | За какое количество времени можно употреблять пищу перед тренировкой? | 1. За 30 мин. 2. За 1 час. 3. За 2 часа | 3 | Кто был основателем борьбы дзюдо? | 1. Уэсиба 2. Путин В.В. 3. Дзигаро Коно |
| 4 | Что означает «Рей» в переводе с японского? | 1. Приветствие, поклон 2. Стоп 3. Побежали | 4 | Что означает «матэ»? | 1. Приветствие 2. Юко 3. Стоп |
| НП-3 | | | ТЭ-1 | | |
| 1 | Как называется первая школа дзюдо? | 1. Учреждение 2. Спортшкола 3. Кодокан | 1 | Если Ваша фамилия называется первой при выходе на татами, в какой дзюдоги Вы должны выйти? | 1. Белой 2. Синей 3. Желтой |
| 2 | Что означает команда «хаджимэ»? | 1. Стоп 2. Начало выполнения задания 3. Замри | 2 | Как называется по японски «считать удержание»? | 1. Осаэкоми 2. Эши 3. Иппон |
| 3 | Что означает команда «шидо»? | 1. Наказание 2. Поощрение 3. Нападение | 3 | Что означает команда: «Голден Скор»? | 1. Дополнительное время до 1 оценки 2. Дополнительное время до 2 оценки 3. Дополнительное время до 3 оценки |
| 4 | Чистая победа по борьбе дзюдо? | 1. Иппон 2. Юко 3. Вадзари | 4 | Что означает команда: «Токета»? | 1. Считать удержание 2. Не считать удержание 3. Стоп |
| ТЭ-2 | | | ТЭ-3 | | |
| 1 | Что означает команда «Ёши»? | 1. Продолжаем 2. Идем 3. Лежать | 1 | Что означает команда: «Юко»? | 1. 5 очков 2. 10 очков 3. 7 очков |
| 2 | Кто первым стал развивать дзюдо в России ? | 1. Путин В.В. 2. Ощепков В.С. 3. Петров С.С. | 2 | Что означает команда: «Соро -маде»? | 1. Начало схватки 2. Конец схватки 3. Середина схватки |
| 3 | Что означает команда: «Вадзари» ? | 1. 7 очков 2. 5 очков 3. 3 очка | 3 | Когда первый раз дебютировало дзюдо на Олимпийских играх? | 1. 1964г. Токио 2. 1972г. Мюнхен 3. 1956г. Париж |
| 4 | Сколько секунд удерживают противника на спине, чтобы завоевать чистую победу? | 1. за 15 сек 2. за 20 сек 3. за 30 сек | 4 | При падении в борьбе соперник касается татами плечом или бедром, какую оценку Вы получите? | 1. Юко 2. Вадзари 3. Иппон |
| ТЭ-4 | | | ТЭ-5 | | |
| 1 | Что означает команда: «вадзари+вадзари» (2 вадзари)? | 1. Иппон 2. Юко 3. Вадзари | 1 | Что означает команда: «Осаэкоми»? | 1. Считать удержание 2. Не считать удержание 3. Считать поражение |

| | | | | | |
|--------------|---|--|--------------|---|---|
| 2 | В каком году дебютировало женское дзюдо на Олимпийских играх? | 1. В 1992 2. В 1935 3. В 1975 | 2 | Что означает команда: «Токета»? | 1. Считать удержание 2. Не считать удержание 3. Приветствие |
| 3 | Если соперник падает на полспины, какую оценку Вы получите? | 1. Шидо 2. Вадзари 3. Рей | 3 | Что означает команда: «Сого-Гачи»? | 1. Простая победа 2. Сложная победа 3. Поражение |
| 4 | Что означает команда: «Маитта»? | 1. Сигнал о сдаче 2. Продолжаете 3. Стоп | 4 | Что означает команда: «Кикен-Гачи»? | 1. Отказ противника от борьбы 2. Приветствие 3. Поклон |
| ССМ-1 | | | ССМ-2 | | |
| 1 | За какое количество времени можно употреблять пищу перед тренировкой? | 1. За 30 мин. 2. За 1 час. 3. За 2 часа | 1 | Кто первым стал развивать дзюдо в России ? | 1. Путин В.В. 2. Ощепков В.С. 3. Петров С.С. |
| 2 | Что означает «матэ»? | 1. Приветствие 2. Юко 3. Стоп | 2 | Сколько секунд удерживают противника на спине, чтобы завоевать чистую победу? | 1. за 15 сек 2. за 20 сек 3. за 30 сек |
| 3 | Что означает команда: «Вадзари» ? | 1. 7 очков 2. 5 очков 3. 3 очка | 3 | Если соперник падает на полспины, какую оценку Вы получите? | 1. Шидо 2. Вадзари 3. Рей |
| 4 | Что означает команда: «Токета»? | 1. Считать удержание 2. Не считать удержание 3. Стоп | 4 | Что означает команда: «Сого-Гачи»? | 1. Простая победа 2. Сложная победа 3. Поражение |

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

| 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (юноши). | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|---------|---------|--------------------|---------|--------------------------|---------|---------|----------------------|---------|
| Контрольные упражнения | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
| | НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП | | | | | СОВ.СПОРТ МАСТЕРСТВА | |
| | | | | Базовой подготовки | | Спортивной специализации | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Прыжок в длину с места (см) | 110-180 | 120-185 | 130-190 | 150-190 | 155-197 | 157-200 | 159-201 | 161-205 | 163-207 | 165-210 |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз) | 15-30 | 21-35 | 22-38 | 25-40 | 28-42 | 29-43 | 30-44 | 31-45 | 33-48 | 35-50 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20-35 | 21-37 | 23-38 | 25-40 | 28-42 | 29-43 | 30-44 | 31-45 | 32-46 | 35-50 |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (количество раз) | 22-35 | 23-37 | 24-39 | 25-40 | 28-45 | 29-45 | 31-47 | 34-50 | 36-52 | 38-54 |
| 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(юноши). | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед (за 10 сек) | 2-6 | 4-8 | 5-9 | 6-10 | 7-11 | 8-12 | 9-13 | 10-15 | 11-16 | 12-18 |
| Кувырок через плечо(за 10 сек) | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 10-12 | 11-14 | 12-16 |
| Упор присев упор лежа (за 10 сек) | 2-6 | 4-8 | 5-9 | 6-10 | 7-11 | 8-12 | 9-13 | 10-15 | 11-16 | 12-18 |
| Прыжки через скамейку(за 10 сек) | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 12-15 | 13-16 | 14-18 |
| 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (девушки) | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 100-165 | 110-170 | 115-175 | 130-180 | 140-182 | 149-184 | 155-186 | 158-188 | 160-190 | 162-195 |
| Сгибание и разгибание рук, в | 5-16 | 7-18 | 12-23 | 15-26 | 16-27 | 17-30 | 18-32 | 19-33 | 20-35 | 25-40 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| упоре лежа (количество раз) | | | | | | | | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15-30 | 16-32 | 18-33 | 20-35 | 23-38 | 24-39 | 25-40 | 26-41 | 28-43 | 30-45 |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (количество раз) | 17-32 | 18-34 | 20-35 | 22-37 | 25-40 | 27-43 | 30-45 | 32-47 | 34-50 | 36-52 |
| 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (девушки) | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед (за 10 сек) | 2-5 | 4-7 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-12 | 9-14 | 10-15 | 11-16 |
| Кувырок через плечо(за 10 сек) | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-13 | 11-15 |
| Упор присев упор лежа (за 10 сек) | 2-4 | 3-6 | 4-8 | 5-9 | 6-8 | 7-10 | 8-12 | 9-14 | 10-15 | 11-16 |
| Прыжки через скамейку(за 10 сек) | 3-6 | 4-7 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 9-12 | 10-14 | 11-15 | 12-16 |

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

| | | | |
|--|---|---|---|
| 4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА | | | |
| Этап начальной подготовки 1 года обучения | | | |
| Страховка при падении вперед, назад, влево, вправо | Демонстрация боевой позиции правосторонней, левосторонней, фронтальной | Передвижение в боевой позиции без партнера в разных направлениях | Передвижение в боевой позиции с партнером в разных направлениях |
| Этап начальной подготовки 2 года обучения | | | |
| Страховка с партнером при падении вперед, назад, влево, вправо | Демонстрация классического захвата обоими руками за отворот и рукав | Демонстрация атаки в партере со стороны головы, ног, сбоку, верхом | Демонстрация действий удержания в положении лежа сбоку |
| Этап начальной подготовки 3 года обучения | | | |
| Страховка (кувырок через левое или правое плечо) | Выведение из равновесия двумя руками в правостороннем или левостороннем положении | Выведение из равновесия двумя руками назад при правостороннем или левостороннем положении | Демонстрация ухода от удержания сбоку |
| Тренировочный этап 1 года обучения | | | |
| Демонстрация удержания соперника со стороны головы | Демонстрация ухода от удержания со стороны головы | Демонстрация удержания верхом | Демонстрация ухода от удержания верхом |
| Тренировочный этап 2 года обучения | | | |
| Выведение из равновесия назад при помощи задней подножки | Демонстрация задней подножки с места. | Демонстрация удержания соперника поперек | Демонстрация ухода от удержания поперек |
| Тренировочный этап 3 года обучения | | | |
| Демонстрация защитных действий в положении лежа на животе | Переворот с захватом обеих рук из положения атакующего партнера с боку с переходом на удержание поперек | Комбинация приемов- задняя подножка с переходом на удержание сбоку | Выведение из равновесия вперед двумя руками при помощи передней подножки. |
| Тренировочный этап 4 года обучения | | | |
| Выполнение передней подножки с места | Демонстрация болевого приема из положения удержания сбоку | Переворот с захватом колена и плеча сбоку в сторону атакующего | Демонстрация защиты от переворота с захватом двух рук |
| Тренировочный этап 5 года обучения | | | |
| Выведение из равновесия при помощи боковой подножки | Демонстрация боковой подножки | Болевой прием со стороны спины в положении лежа | Уход от болевого приема положением борцовский мост или забегание |
| Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения | | | |
| Комбинация приемов- боковая подножка с переходом на болевой | Выведение из равновесия в сторону при помощи | Комбинация приемов- боковая подсечка, боковая | В положении лежа удушающий прием |

| прием | боковой подсечки в темпе шагов | подножка | пользуясь отворотом и предплечьем сбоку |
|--|--|--|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения | | | |
| Комбинация приемов- задняя подножка, передняя подножка | Задняя подножка с переходом на удушающий прием пользуясь отворотом и предплечьем сбоку | Передняя подножка с переходом на удушающий прием пользуясь отворотом и предплечьем сбоку | Защита от удушающего приема при помощи отворота и предплечья сбоку |

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки 1 года обучения

| | |
|---|--|
| 1 | Объяснить как выполняется удержание с боку и 4 ухода с удержания |
| 2 | Показать уход с удержания с боку и 4 ухода с удержания |
| 3 | Выполнить уход с удержания с боку с полу-сопротивлением |
| 4 | В тренировочной схватке, в положении сидя спиной друг к другу, с быстрым разворотом встать на колени лицом друг к другу, успеть взять захват отворот-рукав и положить партнера на удержание. Задание выполняется за 20, 10, 5 сек.-последнее время дается на определение волевых качеств и достижения победы |

Этап начальной подготовки 2 года обучения

| | |
|---|--|
| 1 | Объяснить как выполняется переворот с захватом двух рук со стороны спины с переходом на удержание поперёк |
| 2 | Показать выполнение переворота с захватом двух рук со стороны спины с переходом на удержание поперёк |
| 3 | Выполнить переворот с захватом двух рук со стороны спины с полу-сопротивлением |
| 4 | В тренировочной схватке, в положении сидя спиной друг к другу, с быстрым разворотом встать на колени лицом друг к другу, успеть взять захват отворот-рукав и положить партнера на удержание. Задание выполняется за 20, 10, 5 сек.-последнее время дается на определение волевых качеств и достижения победы |

Этап начальной подготовки 3 года обучения

| | |
|---|---|
| 1 | Объяснить выполнение двух приемов в направлении броска назад с переходом на удержание с боку |
| 2 | Показать выполнение двух приемов в направлении броска назад с переходом на удержание с боку |
| 3 | Выполнить выполнение двух приемов в направлении броска назад с переходом на удержание с боку |
| 4 | В тренировочной схватке, в партере, один партнер сидит на удержании, второй уходит с удержания. Задание выполняется в два захода по 20 сек.. Определение активности, самостоятельности в достижении цели. |

Тренировочный этап 1 года обучения

| | |
|---|--|
| 1 | Объяснить комбинацию из двух приёмов в стойке (направление вперед-назад) |
| 2 | Показать выполнение комбинацию из двух приёмов в стойке |
| 3 | Выполнить комбинацию из двух приемов с полу-сопротивлением |
| 4 | Тренировочная схватка в стойке, на захватах. Задача не дать выбрать захват(ворот-рукав) атакующему, при этом соблюдая правила борьбы. Задание выполняется в течении 1 мин. |

Тренировочный этап 2 года обучения

| | |
|---|--|
| 1 | Объяснить комбинацию из трёх приёмов (направление вперед-назад с переходом на удержание) |
| 2 | Показать Объяснить комбинацию из трёх приёмов (направление вперед-назад с переходом на удержание) |
| 3 | Выполнить Объяснить комбинацию из трёх приёмов (направление вперед-назад с переходом на удержание) с полу-сопротивлением |
| 4 | В тренировочной схватке не упасть на спину. Задание выполняется в течении 4 мин. Определение способности настроиться непосредственно перед поединком, применяя психологию кое воздействие в ходе схватки (взгляд, стойка, передвижение, концентрация внимания) |

Тренировочный этап 3 года обучения

| | |
|---|---|
| 1 | Объяснить комбинацию из трёх приемов (направление вправо-влево) с переходом на болевой со стороны спины |
| 2 | Показать комбинацию из трёх приемов (направление вправо-влево) с переходом на болевой со стороны спины |
| 3 | Выполнить комбинацию из трёх приемов (направление вправо-влево) с переходом на болевой со стороны спины с полу-сопротивлением |
| 4 | В тренировочной схватке задача выполнить бросок назад. На выполнение отводится 4 мин. Определение стремления выполнить поставленную задачу. |

Тренировочный этап 4 года обучения

| | |
|---|--|
| 1 | Объяснить выполнение удушающего приема со стороны спины «петлей» |
|---|--|

| | |
|---|---|
| 2 | Показать выполнение удушающего приёма со стороны спины «петлёр» |
| 3 | Выполнить выполнение удушающего приёма со стороны спины «петлёр» с полу-сопротивлением |
| 4 | В тренировочной схватке выполнить бросок вперед, используя комбинацию назад-вперед. Определение умения использовать поставленную задачу при быстром принятии решения. |
| Тренировочный этап 5 года обучения | |
| 1 | Объяснить комбинацию их трёх приемов (направление броска вправо-влево с переходом на удушающий со стороны спины «петлёр») |
| 2 | Показать комбинацию их трёх приемов (направление броска вправо-влево с переходом на удушающий со стороны спины «петлёр») |
| 3 | Выполнить комбинацию их трёх приемов (направление броска вправо-влево с переходом на удушающий со стороны спины «петлёр») |
| 4 | В тренировочной схватке выполнить контратакующий прием. На выполнение дается 4 мин. Определяется умение выполнить поставленную задачу при быстром принятии решения. |

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

| 6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | |
|---|--|--|
| 1. | Теория | Знание правил ведения игр и судейства. Требования к площадкам для игр, оборудованию, инвентарю. |
| 2. | Виды спорта Волейбол, футбол, пионербол (гандбол) | Применение на практике основных приемов владения мячом. Умение игры в коллективе. Знание техники безопасности. |
| 3. | Подвижные игры | Умение соблюдать правила, условия игры или эстафеты. |

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА: выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: испытуемый, находясь в положении лежа на спине, руки за головой, пальцы в «замке», поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Учитывается максимальное количество раз.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: испытуемый, находясь в положении лежа на спине, руки за головой, пальцы в «замке», поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Учитывается максимальное количество раз.

КУВЫРОК вперед (за 10 секунд)

Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – повернуться в положении приседа на 360 градусов и выполнить следующий кувырок.

КУВЫРОК через плечо (за 10 секунд)

Для выполнения этого кувырка, часто практикуемого в борьбе, правая нога ставится на колено, а левая рука кладется на мат, правая рука переносится к стопе, после чего необходимо наклониться вперед и поставить плечо между левой рукой и правой ногой. Голову поворачиваем влево и прижимаем

подбородок к груди. Толчок исходит от левой ноги. После этого перекатываемся на спине с правого плеча к левой ягодице. Далее вытягивается левая рука и сильным ударом о мат тормозит перекат.

УПОР присев, упор лежа (за 10 секунд)

Толчком ног из положения упор лежа принимаем упор присев. Затем толчком ног снова принимаем упор лежа.

ПРЫЖКИ через скамейку (за 10 секунд)

Прыжки выполняются через скамейку высотой примерно 300мм, толчком обоих ног осуществляются прыжки слева направо на одном месте. Старайтесь, чтобы в движении не участвовала верхняя часть тела. Для сохранения равновесия разведите руки в стороны. Разрешаются остановки. Учитывается количество прыжков.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **Дзюдо** – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., ИСС., 2009г.
2. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног.
3. **Многолетняя подготовка дзюдоистов** – Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.,- М., ФиС,1982.
4. **Спортивная борьба: отбор и планирование.** Туманян Г.С. – М., Физкультура и спорт, 1984г.
5. **Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров.** Методические рекомендации. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А.– М., Госкомспорт, 1990г.
6. **Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов** – Матвеев Л.П., К., Олимпийская литература 1999г.
7. **Настольная книга тренера: наука побеждать.** – Озолин Н.Г. ООО «Издательство АСТ» 2003г.
Индивидуализация подготовки борцов. – Станков А,Г, - М., ФиС 1995г.
8. **Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.** – Годик М.А.- М., ФиС 1980г
9. **Восстановительные процессы в спорте.** – Волков В.М. - М., «СААМ» 1995г.
10. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – Верхошанский Ю.В. – М., ФиС, 1988г.

Интернет-Сайт федерации дзюдо России – Judo.ru