Департамент образования Администрации городского округа Самара

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«25» июня 2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
_____Мурадымов А.Р.
«25» июня 2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (модифицированная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Составители:
Субботина В.А.,
Горлищев Е.В.,
Грачев Д.Н.,
Леонтьев И.И.,
педагоги
дополнительного
образования

г. Самара, 2026

Содержание

Краткая аннотация
Пояснительная записка
Учебно-тематический план 1 года обучения
Учебно-тематический план 2 года обучения
Учебно-тематический план 3-5 года обучения
Содержание программы 1 года обучения
Содержание программы 2 года обучения
Содержание программы с 3 по 5 год обучения
Раздел «Воспитание»
Ресурсное обеспечение программы
Список использованной литературы
Приложение 1 «Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-переводных экзаменов»
Приложение 2 «Календарный план воспитательной работы»

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, проявляющих интерес к спортивной деятельности. Программа направлена на изучение борьбы дзюдо.

В результате изучения Программы обучающиеся будут **знать**: историю развития борьбы дзюдо в городе Самара и Самарской области; выдающихся спортсменов, героев Великой Отечественной войны и локальных войн, выдающихся государственных деятелей нашего края, чья жизнь была связана со спортом.

Обучающиеся в процессе обучения **овладеют** начальными навыками борьбы дзюдо, а также приобретут навык выступлений на ринге.

Школьники приобретут **знания** о борьбе дзюдо и выдающихся спортсменах по виду спорта дзюдо города Самара и Самарского края.

По итогам изучения темы ребята **разработают** коллективные творческие дела: квесты, челленджи, интеллектуальные игры.

В результате изучения программы обучающиеся будут **уметь:** укреплять здоровье и закаливать организм; достигать всестороннего развития; овладевать физической культурой; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Пояснительная записка

Дзюдо (яп. 柔道 дзю до, дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

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

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса;
- наилучшее использование тела и духа.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзигоро Кано в своих выступлениях указывал, что дзюдо в качестве метода совершенствования сознания включает различные аспекты. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося дзюдо с ученика на учителя в процессе изучения приемов в парах, занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу.

Также Кано отмечал, что занятия дзюдо требуют самоконтроля, что позитивно сказывается на личности ученика. А тренировка памяти (за счет необходимости изучать сложные приемы), наблюдательности (благодаря практике рандори), развития воображения и творческого подхода (при освоении вариативных техник), умение

выражать свои мысли (например, при описании приемов), благодаря занятиям дзюдо развиваются в комплексе.

В своем докладе «Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания» для Общества образования Великой Японии, сделанном 11 мая 1889 года, Дзигоро Кано сказал: «Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить ее дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер».

Для занимающихся дзюдо Кано выработал ряд наставлений:

- умей соотносить свои возможности с возможностями противника;
- завладевай инициативой;
- обдумывай тщательно, а действуй решительно;
- благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперед избранным путем.

Эти наставления применимы как к тренировкам по дзюдо, так и к повседневной жизни.

Программа по дзюдо – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

Настоящая ДООП по дзюдо – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

Актуальность Программы. Актуальность создания и укрепления детских спортивных объединений по борьбе дзюдо в учреждениях дополнительного образования обусловлена несколькими конкретными причинами: возможность детей реализовать свои физические и творческие способности; их оздоровления; организация их досуга с целью сокращения преступности среди подростков. Школьная программа по физической культуре не является достаточной для развития организма ребенка. Дети ввиду высокой потребности двигательной активности могут восполнить недостаток физической нагрузки вне школы.

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий, с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 02.04.2002г. №13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программный материал представлен в виде современных технологий – это набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В Программе реализуются ***технологии различных типов***:

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий дзюдо в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Подразделяются на спортивно-оздоровительные – средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

В Программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Новизна. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки дзюдоистов высокого профессионального уровня. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всем его протяжении.

Инновационность

Программа модифицированная с применением дистанционных технологий. Состоит в том, что предусмотрена такая форма, как дистанционное обучение: занятия в режиме on-lain с использованием электронно-информационных источников: социальной сети ВКонтакте; мессенджера MAX. Так же адаптирован комплекс методов и приемов использования дистанционных технологий.

Цель и задачи Программы

Цель: овладение основами техник и тактикой борьбы дзюдо, физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами дзюдо, формирование навыков и потребности в ведении здорового образа жизни, приобщение

к общемировым культурным ценностям.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии дзюдо, правил борьбы;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;
- освоение методических основ дзюдо;
- овладение навыками противоборства с противниками;
- изучение правил соревнований;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у детей чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

Отличительные особенности Программы. Основное отличие данной Программы от уже существующих в том, что она включает в себя элементы тяжелой и легкой атлетики, акробактики и других смежных дисциплин.

Программа «Дзюдо» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы авторов с детьми и молодежью.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа рассчитана на возраст детей ***от 7 до 18 лет***.

Набор детей:

- 1 год обучения – свободный с учетом медицинского освидетельствования;

- 2-5 год обучения – по результатам переводных экзаменов предыдущего года обучения и медицинского освидетельствования.

Количество обучающихся в группе: ***не менее 15 человек***.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель:

1 год обучения – 108 учебных часов;

2 год обучения – 144 учебных часов;

с 3 по 5 год обучения – 216 учебных часов.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 часа в неделю;

2 год обучения – 4 часа в неделю;

с 3 по 5 год обучения – 6 часов в неделю.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в дзюдо;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Также используются следующие ***виды контроля***:

- *предварительный (начальный) контроль* - контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр, организуется и проводится в начале учебного года (методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования);
- *текущий (промежуточный) контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки обучающихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);
- *итоговый контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).

По завершении ***первого года обучения****, обучающиеся должны:*

Знать:

- технику безопасности;

- история борьбы дзюдо;
- этикет, правила борьбы;
- гигиену, контроль и самоконтроль.

Уметь:

- основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- основами техники и тактики дзюдо.

*По завершении **второго года обучения**, обучающиеся должны:*

Знать:

- сведения о строении и функции организма, влияние физическихупражнений на организм борца;
- режим и питание борца;
- правила соревнований.

Уметь:

- усовершенствованным уровнем ОФП и СФП;
- техникой и тактикой дзюдо;
- участие в соревнованиях.

По завершении третьего года обучения, обучающиеся должны:

Знать:

- меры предупреждения травматизма на татами;
- основы психологической подготовки;
- действия и принципы борьбы дзюдо.

Уметь:

- высоким уровнем ОФП и СФП;
- судейской практикой;
- участие в соревнованиях.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной Программе предусмотрены следующие ***формы контроля***:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

3 Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: итоговое занятие, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях, согласно календарным планам Федерации дзюдо.

Работа с родителями

В объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия:

- «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой секции;
- родительские собрания;
- консультации по питанию и отдыху ребят, по подготовке к соревнованиям;
- рекомендации по педагогике и психологии;
- беседы об успехах и неудачах детей;
- родители привлекаются к организации и проведению различных соревнований;
- проводятся совместные субботники, тематические праздники и т.д.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит основой для эмоциональной и духовной близости.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования.

Основой построения любого занятия служит:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному);
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки;
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие;
4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение всего времени обучения с ребятами проводится *воспитательная работа*, которая включает в себя:

- проведение спортивных соревнований среди обучающихся группы;
- участие в Спартакиадах Центра «Бригантина»;
- посещение соревнований подзюдо;
- посещение различных спортивных мероприятий;
- проведение праздников и мероприятий в группе.

Основой образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия. ***Задачи спортивно-оздоровительных занятий:***

- *образовательные задачи* — обучение технике дзюдо и других видов спорта, а также формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- *оздоровительные задачи* — повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма;
- *воспитательные задачи* — усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительных занятий включает:

- постановку задач;
- подбор конкретных упражнений для их решения;
- план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

Структура спортивно-оздоровительных занятий

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации обучающихся, обеспечивать подготовку организма обучающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет **три части**:

- *Подготовительная часть.* Направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения,

комплекс общеподготовительных упражнений.

- *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний обучающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.
- *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Направленность спортивно-оздоровительных занятий:

- ***Уроки общей физической подготовки*** способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.
- ***Тренировочные занятия*** проводятся с обучающимися, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.
- ***Уроки профессионально-прикладной направленности*** проводятся с обучающимися в группах 3 года обучения. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, самооборону, элементы инструкторской и судейской практики.
- ***Уроки с лечебной целью*** проводятся для восстановления организма. В спортивно-оздоровительных группах эти уроки проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе).

По характеру решаемых задач спортивно-оздоровительные занятия распределяются на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), уроки изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям), уроки совершенствования (направленные на повышение физической подготовленности), контрольные (подведение итогов), могут носить характер аттестации КЮ, соревнований, тестирования.

Средства и методы,
применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях:

1. Основные средства.

- Строевые, общеразвивающие упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся пра- вильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество

повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.
- Средства подготовки дзюдоистов (специально-подготовительные упражнения). Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр,гимнастики).
- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки на спортивно- оздоровительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

Основные методы обучения технике дзюдо*:* целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания*:* убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении в спортивно-оздоровительных группах у обучающихся формируются специальные знания, умения и навыки. На спортивно- оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

- Педагогам дополнительного образования, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует прослеживать динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.
- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов - применяются те же, что и с занимающимися 1 и 2 года обучения
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе

физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.
- Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

Средства психологической подготовки:

идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке;

средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие);

индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);

средства профориентационной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры— темп, ритм, амплитуда).

Основные методы обучения*:* целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного про чувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного про чувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером по направлению усилия занимающегося.

Педагогу необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых обучающихся. Для юных дзюдоистов педагог должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям дзюдо.

Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех обучающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки обучающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех обучающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;

- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Методы организации деятельности обучающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с обучающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку обучающихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления обучающихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае неоднородного контингента (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - каждая работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно- оздоровительных группах с младшим школьным возрастом.

В подготовительной части занятия групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия. В основной части занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения, ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для обучающихся в спортивно- оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (потоком).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Спортивно-оздоровительные технологии

Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают для занимающихся средства дзюдо и других видов спорта. Для занимающихся младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание

изучаемого материала. Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий.

Реализацию Программы осуществляют педагоги дополнительного образования и тренеры.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения
Объем нагрузки - 36 недель/108 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего
Теория	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**часов**
Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка	1												1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов дзюдо.		1											1
Врачебный контроль и самоконтроль.			1										1
Общие понятия о гигиене.				1									1
Физическая культура и спорт в России					1								1
Спортивная борьба						1							1
Основы техники и элементы дзюдо							1						1
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1
Правила здорового образа жизни									1				1
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1
Итого	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	**10**
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
СФП	4	4	5	5	5	5	5	5	5				43
ТТГ	2	3	2	3	2	3	2	3	2				22
Контрольные испытания			1		1				1				3
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3
Соревнования, летняя кампания, УТС	**В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий**												
Итого	10	11	12	12	12	12	11	12	13	1	1	1	**108**

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения. Объем нагрузки - 36 недель/144 часа

Содержание занятий	Месяцы												Всего
Теория	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**часов**
Вводное занятие. Выполнение нормативов	1												1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо		1											1
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1
Общие понятия о гигиене.				1									1
Физическая культура и спорт в России					1								1
Спортивная борьба. Развитие дзюдо в России.						1							1
Основы техники и элементы дзюдо. Определение терминов. Виды							1						1
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1
Правила здорового образа жизни.									1				1
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1
Итого	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	**10**
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
СФП	3	4	3	3	3	4	3	3	3				29
ТТГ	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3
Соревнования, летняя кампания, УТС	**В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий**												
Итого	16	16	15	15	15	16	15	15	18	1	1	1	**144**

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
спортивно-оздоровительных групп с 3 по 5 год обучения
Объем нагрузки - 36 недель/216 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего
Теория	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**часов**
Вводное занятие. Выполнение нормативов	1												1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо		1											1
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1
Общие понятия о гигиене.				1									1
Физическая культура и спорт в России					1								1
Спортивная борьба. Развитие дзюдо в России.						1							1
Основы техники и элементы дзюдо. Определение терминов. Виды							1						1
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1
Правила здорового образа жизни.									1				1
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1
Итого	1	1	2	1	1	1	1	1	2	-	-	-	**10**
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	13	13				124
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3				40
ТТГ	3	3	3	3	3	3	3	3	3				36
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3
Соревнования, летняя кампания, УТС	**В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий**												
Итого	22	22	22	22	21	22	21	21	23	1	1	1	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с обучающимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История борьбы дзюдо

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы дзюдо. Сущность, принципы, цели и задачи дзюдо.

3. Этикет, правила борьбы. Запрещенные приемы в дзюдо

Этикет и правила борьбы. Требование к одежде (дзюдоге). Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Запрещенные приемы в дзюдо.

4. Гигиена, контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Значение правильного питания для сохранения и укрепления здоровья.

Объективные данные, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения переутомления.

5. ОФП (общая физическая подготовка)

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая *атлетика* – челночный бег 3Х10м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* – кросс 800м; плавание – 25м.

6.СФП (специальная физическая подготовка).

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах; передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом,бегом для освоения бросков через бедро.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3, 5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков. Выполнение вновь изученных бросков, используя движения соперника.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки. Учи-коми.

7. Основы техники борьбы

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 90^0, 180^0 с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). 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 коленях, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

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

Усилия дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Ран- дори.

Броски – NAGE WAZA

- Боковая подсечка – DE ASHI-BARAI
- Передняя подсечка – SASAE TSURI KOMI ASHI
- Бросок через бедро скручиванием – UKI GOSHI.

Приемы борьбы лежа – NE WAZA

- Удержание сбоку – HON KESA GATAME
- Удержание сбоку с выключением руки - KATA GATAME
- Удержание поперек – YOKO SHIHO GATAME
- Удержание со стороны головы захватом пояса – KAMI SHIHO GATAME
- Переворачивание захватом двух рук - YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом бедра и руки – YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом пояса и руки из- под плеча - YOKO KAERI WAZA

8. Основы тактики борьбы

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником 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.

9. Отработка пройденного материала. Товарищеские встречи

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Планирование товарищеских встреч. Анализ проведенных соревновательных поединков.

10. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, сдачи нормативов, товарищеские встречи и т.д.

Контрольно-диагностические средства 1 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи.

Содержание Программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм борца

Основные системы организма: костная, нервная, мышечная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Режим и правильное питания спортсмена

Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

4. Правила соревнований дзюдо

Значение, цели и задачи соревнований по борьбе дзюдо. Виды соревнований (личные, лично-командные, командные), способы и правила их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе. Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

5. ОФП (общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с,

разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, 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.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16кг, 32кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Плавание: для развития быстроты – проплыть дистанции 10м, 25м, для развития выносливости – проплыть дистанции 50м, 100м, 200м, 300м.

6. СФП (специальная физическая подготовка)

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с, в максимальном темпе затем отдых до 120с, 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 10с, выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комлексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от3до6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и та- ких3-6 серий. Отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости

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

Развитие ловкости

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

7. Основы техники борьбы

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 90^0, 180^0 с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты

(кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). 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 коленях, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

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

Усилия дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Ран- дори.

Броски – NAGE WAZA

- Отхват – O SOTO GARI
- Бросок через бедро – O GOSHI
- Зацеп изнутри – O UCHI GARI
- Бросок через спину – SEOI NAGE
- Передняя подсечка в колено – HIZA GURUMA

Приемы борьбы лежа – NE WAZA

- Удержание верхом – TATE SHIHO GATAME
- Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESA UDEHISHIGI GATAME
- Переворачивание ногами – NE KAERI WAZA
- Переворачивание ногами (ножницы) – NE KAERI WAZA
- Прорыв на удержание со стороны ног – MAE ASHI TORI WAZA/

Самооборона

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

8. Основы тактики борьбы

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации.

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации.

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову,

подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико- тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

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

9. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов, поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

10. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: систематические занятия, поддержка в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединковсо слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделатьлучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнерами по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

11. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления – психотерапия, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций. Прогулка. Восстановительный бег.

12. Товарищеские встречи. Соревнования

Планирование товарищеских встреч. Анализ проведенных соревновательных поединков. Участие в 1-2 соревнованиях (командных) во второйполовине года.

13. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, соревнованияи т.д.

Контрольно-диагностические средства 2 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Содержание программы с 3 по 5 годы обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Меры предупреждения травматизма на татами и тренажерном зале. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Планирование подготовки

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30м, 60м, 100м, для развития выносливости – бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата рукамив висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без по- мощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с, для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

Для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в стороны; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Для развития специальных физических качеств используются упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

5. Техническая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контр-приемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных дистанциях, в различных стойках передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

<u>Броски – NAGE WAZA</u>

- Отхват под две ноги назад – O SOTO GURUMA
- Подножка вперед седом – UKI WAZA
- Подножка вперед через туловище – YOKO WAKARE
- Бросок через грудь скручиванием – YOKO GURUMA
- Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – USHIROGOSHI

- Бросок через грудь прогибом – URA-NAGE
- Выведением из равновесия заведением назад – SUMI OTOSHI
- Боковая подсечка с падением – YOKO GAKE.

Комбинации - KAESHI WAZA

- HARAI GOSHI – USHIRO GOSHI
- USHI MATA – TAI OTOSHI
- SEOI NAGE – TE GURUMA

Контрдействия – KAESHI WAZA

- HARAI GOSHI – USHIRO GOSHI
- USHI MATA – TAI OTOSHI
- SEOI NAGE – TE GURUMA

Болевые и удушающие приемы в стойке

- Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – KANNUKI-GATAME
- Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – HIJI-MAKIKOMI
- Удушающий в стойке предплечьем – TOMOE-JIME.

Самооборона

- Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

6. Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, под- сад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой пере- ворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левоисточники, правоисточники, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действиями ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнования

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

7. Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук, характеристика среднего уровня тревожности прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку, характеристика высокого уровня тревожности – критика педагога, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

8. Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношением к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

9. Инструкторско-судейская практика

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейство соревнований.

10. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления – психотерапия, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

11. Соревнования

Планирование соревнований и анализ проведенных соревновательных поединков. Участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

12. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, соревнованияи т.д.

Контрольно-диагностические средства 3 года обучения

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

№ п/п	Средства	Вид спорта				
		Гимнастика	**Легкая атлетика**	**Спортивная борьба**	**Бокс**	**Тяжелая атлетика**
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья – отжимания; канат – лазание.	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. То же выпрыгиванием вверх.	Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера с захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах ма-некена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах,бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).	Имитация ударовс гантелями (1-2 кг) в руках.	Поднимание гири(16 кг), штанги (25 кг).
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.	Бег 30 м, 60 м.	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.	Бой с тенью, уклоны от касаний.	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук.	Бег 400 м, кросс 2-3 км.	Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.		Жим штанги с отягощением 20-30% максимальное количество раз.
4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках,	Челночный бег 3х10 м.	Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет		

		лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.		цель положить его на живот, на спину.		
5.	Повышающие гибкость	Упражнения с амортизатором, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).		Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.	Имитация ударов с максимальной амплитудой.	

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) — одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказанияк выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации.
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы.
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1—2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3—4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость.
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5-2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы).
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами — 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани).

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.

Задачи:

– формирование интереса к изучению истории и культурных традиций г. Самара и Самарской губернии;

– просвещение в сфере достижений Самарской культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, экскурсии (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание фото и видео презентаций, съемка в социальных роликах и др.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта объединения (видеофильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

• отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными спортсменами, праздники внутри объединения и др.) (см. Приложение 2 **«Календарный план воспитательной работы»**), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

Дидактический материал:

- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-дзюдоистах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды;
- правила судейства в дзюдо;
- конспекты занятий по темам учебно-тематического плана.
- Специальная литература по дзюдо

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 21 августа 2017 года № 767».

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в Приказе Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 21 августа 2017 года № 767» носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженные в данном перечне, на усмотрение педагога дополнительного образования.

№ 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	комплект	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 малогаба-ритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Список использованной литературы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: программа. М.: Сов. Спорт, 2003. – 96 с.

2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.

4. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь. 2003. – 224 с.

5. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 265 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 131 с.

7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 304 с.

8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо. – ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 159с.

9. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круце-вич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.

Приложение 1

1. Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-переводных экзаменов по ОФП в группах СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3.

№	Контрольные упражнения	Воз-раст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			**Девочки**		
		Уро-вень	зачет-ный	сред ний	высо-кий	зачет-ный	сред ний	высо-кий
1.	Метание мя-ча (м)	**6** лет без учета результатов						
		7	6	8	10	6	8	10
		8	8	10	12	6	8	10
		9	12	14	16	8	10	12
		10	14	16	18	10	12	14
		11	16	18	22	12	14	17
		12	18	22	26	14	17	22
		13	33	25	30	17	22	27
		14	25	30	35	22	27	32
		15	28	35	40	27	30	37
		16-17	30	37	42	30	35	39
2.	Дистанция 100 м (сек)	**7**	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2
		8	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8
		9	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		10	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	**11**	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		12	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		13	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		14	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	**15**	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		16	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		17	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
3.	Прыжок в длину с мес-та (см)	**7**	90	110	150	80	100	140
		8	100	120	155	85	110	150
		9	110	125	160	90	120	155
		10	120	130	170	105	125	160
		11	130	140	180	120	130	170
		12	140	150	190	130	140	180
		13	150	160	200	135	150	190
		14	160	170	205	140	160	195
		15	170	180	210	145	165	200
		16-17	180	190	220	155	170	205
4.	Бег 30 м (сек)	**7**	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		8	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		9	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
		10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
	Бег 60 м (сек)	**11**	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4

		12	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		13	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
		14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
	Бег 100 м (сек)	**15**	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		16	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
		17	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2

2. Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-переводных экзаменов по ОФП в группах СОГ-4, СОГ-5.

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			**Девочки**		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	**6** лет без учета результатов						
		7	8	10	14	8	10	12
		8	10	12	18	10	12	14
		9	14	16	22	12	14	17
		10	16	18	26	14	17	22
		11	18	22	30	17	22	27
		12	22	26	35	22	27	32
		13	25	30	40	27	32	37
		14	30	35	42	30	35	39
		15	35	40	46	32	37	41
		16-17	37	44	50	32	39	41
2.	Дистанция 100 м (сек)	**7**	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0
		8	20,6	20,1	19,6	23,6	23,1	22,6
		9	20,2	19,7	19,2	23,2	22,7	22,2
		10	19,8	19,3	18,8	22,8	22,3	21,8
	Дистанция 200 м (сек)	**11**	31,1	30,7	30,3	37,7	37,3	36,9
		12	30,8	30,4	30,0	37,4	37,0	36,6
		13	30,5	30,1	29,7	37,1	36,7	36,3
		14	30,2	29,8	29,4	36,8	36,4	36,0
	Дистанция 400 м (мин,сек)	**15**	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		16	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
		17	1.14	1.10	1.06	1.30	1.26	1.22
3.	Прыжок в длину с места (см)	**7**	100	120	160	90	110	150
		8	110	130	170	95	115	155
		9	120	140	180	100	125	160
		10	130	150	185	110	135	165
		11	140	160	190	125	145	175
		12	150	165	195	135	155	185
		13	160	170	205	140	165	195
		14	170	180	210	150	175	200
		15	180	190	215	155	180	205
		16-	190	200	230	160	185	215

		17						
4.	Бег 30 м (сек)	**7**	7,5	6,8	5,6	7,6	6,9	5,8
		8	7,1	6,5	5,4	7,3	6,6	5,6
		9	6,8	6,2	5,1	7,0	6,0	5,3
		10	6,6	5,9	5,1	6,6	6,0	5,2
	Бег 60 м (сек)	**11**	10,6	10,3	10,1	10,8	10,6	10,3
		12	10,4	10,2	9,9	10,7	10,5	10,1
		13	10,3	10,0	9,8	10,5	10,3	10,0
		14	10,2	9,8	9,5	10,3	10,0	9,8
	Бег 100 м (сек)	**15**	15,8	15,3	14,8	18,8	18,3	17,8
		16	15,4	14,9	14,4	18,4	17,9	17,4
		17	15,0	14,5	14,0	18,0	17,5	17,0

3. Временные и возрастные критерии при присвоении степени ДАН.

Минимальный возраст при присвоении степени ДАН. *

1 ДАН	**2 ДАН**	**3 ДАН**	**4 ДАН**	**5 ДАН**	**6 ДАН**	**7 ДАН**	**8 ДАН**
14 лет	15 лет			20 лет	27 лет	33 года	42 года

* Минимальный временной интервал необходимый для присвоения очередной степени ДАН при полном соответствии установленным требованиям.

1 ДАН	**2 ДАН**	**3 ДАН**	**4 ДАН**	**5 ДАН**	**6 ДАН**	**7 ДАН**	**8 ДАН**
6 мес.	6 мес.	1 год	1 год	1.5 года	5 лет	6 лет	9 лет

4. Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ.

6 КЮ. Белый пояс

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) — Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) — Приветствие на коленях

2. 0БИ (ОВД) — ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) — СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши (Ayumi-ashi) — Передвижение обычными шагами, Цуги-аши (Tsugi-ashi) — Передвижение приставными шагами:

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90^0 шагом вперед
- на 90^0 шагом назад
- на 180^0 скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180^0 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180^0 круговым шагом вперед

- на 180^0 круговым шагом назад

6. КУМИ-КАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ:

Основной захват — рукав-отворот

* В исключительных случаях аттестационная комиссия имеет право принять особое решение.

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	**Mae-.kuzushi**	Вперед
Уширо-кудзуши	**Ushiro-kuzushi**	Назад
Миги-кудзуши	**Migi-kuzushi**	Вправо
Хидари-кудзуши	**Hidari-kuxushi**	Влево
Маэ-миги-кудзуши	**Mae-migi-kuzushi**	Вперед- направо
Маэ-хидари- кудзуши	**Mae-hidari -kuzushi**	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	**Ushiro-migi-kuzushi**	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	**Ushiro-hidari-kuzushi**	Назад- влево

8. УКЭМИ (UKEMI) — ПАДЕНИЯ

eko (Сокухо) — укэми	**Yoko (Sokuho) -ukcmi**	Набок
Уширо (Кохо) -укэми	**Ushiro (Koho) -ukemi**	На спину
Маэ (Дзэн по) -укэми	**Mae (Zenpo) -ukemi**	Наживет
Дзэнпо-тэнкай-укэми	**Zenpo-tenkai -ukemi**	Кувырком

5 КЮ. Желтый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	**De-ashi-barai**	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	**Hiza-guruma**	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	**Sasae-tsurikomi-ashi**	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	**Uki-goshi**	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	**O-soto-gari**	Отхват
О-гоши	**O-goshi**	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	**O-uchi-gari**	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	**Scoi-nage**	Бросок через спину с захватом руки на плечо

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кзса-гатамэ	**Hon-kesa-gatame**	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	**Kata-gatame**	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шнхо-гатамэ	**Yoko-shiho-gatame**	Удержание поперек
Ками-шихо- гатамэ	**Kami-shiho-gatame**	Удержание со стороны головы
Татэ-шиихо-гатамэ	**Tate-shiho-gatame**	Удержание верхом

Дополнительный материал

3. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	**O-soto-otoshi**	Задняя подножка
О-сото-гаэши	**O-soto-gaeshi**	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	**O-uchi-gaeshi**	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	**Morote-seoi-nagc**	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4КЮ. Оранжевый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	**Ko-soto-gari**	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	**Ko-uchi-gari**	Подсечка изнутри
Коши-гурума	**Koshi-guruma**	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	**Tsurikomi-goshi**	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	**Okuri-asbi-barai**	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	**Tai-otoshi**	Передняя подножка
Харай-гоши	**Harai-goshi**	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	**Uchi-mata**	Подхват изнутри (под одну ногу)

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	**Kuzure-kesa-gatame**	Удержание сбоку с захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ	**Makura»kcsa-gatame**	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	**Ushiro-kcsa-gaiarne**	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	**Kuzurc-yoko-shiho-gatame**	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	**Kuzure-kami-sliiho-gatame**	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузура-татэ-шихо-гатамэ	**Kuzure-tate-shiho-gatame**	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

3. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	**Tsubame-gaeshi**	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	**Ko-uchi-gaeshi**	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	**Harai-goshi-gaeshi**	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	**Uchi-mata-gaeshi**	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	**Sode-tsurikomi-goshi**	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	**Kouchi-gake**	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	**Uchi-mata-sukashi**	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. Зеленый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	**Ko-soto-gake**	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	**Tsuri-goshi**	Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши	**Yoko-otoshi**	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	**Ashi-guruma**	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	**Hane-goshi**	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	**Harai-tsurikomi-ashi**	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	**Tomoe-nage**	Бросок через голову с упором стопой и живот
Ката-гурума	**Kata-guruma**	Бросок через плечи «мельница»

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	**Kata-juji-jime**	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	**Gyaku-juji-jime**	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	**Nami-juji-jime**	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	**Okuri-eri-jimc**	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	**Kata-ha-jime**	Удушение сзади отворотом выключая руку
Хадака-джимэ	**Hadaka-jime**	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	**Ude-garami**	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	**Ude-hishigi-juji-gatame**	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

3. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	**Yama-arashi**	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отпорота
Ханэ-гоши-гаэши	**Hane-goshj-gaeshi**	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	**Morote-gari**	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	**Kuchiki-daoshi**	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	**Kibisu-gacshi**	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	**Seoi-otoshi**	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

4. КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Рстэ-джимэ	**Ryotc-jime**	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	**Sode-guruma-jime**	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	**Kesa-ude-hishigi-gatame**	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	**Kesa-ude-garami**	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. Синий пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

СумИ-гаэши	**Sumi-gaeshi**	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	**Tani-otoshi**	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	**Hane-makikomi**	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ	**Sukui-nage**	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	**Utsuri-goshi**	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	**O-guruma**	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	**Soto-makikomi**	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	**Uki-oioshi**	Бросок выведением из равновесия вперед

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	**Ude-hishigi-waki-gatame**	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	**Ude-hishigi-hara-gatame**	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишйти-хидза-гатамэ	**Ude-hishigi-hiza-gatame**	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	**Ude-hishigi-ude-gatame**	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	**Ude-hishigi-ashi-gatame**	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	**Tsukkomi-jime**	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	**Katate-jime**	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	**Sankaku-jime**	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал

3. НАГЭ-ВАДЗА, ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	**Te-guruma**	Боковой переворот

Оби-отоши	**Obi-otoshi**	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	**Daki-wakare**	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	**Uchi-makikomi**	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	**O-soto-makikomi**	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	**Harai-makikomi**	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	**Uchj-mata-makikomi**	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	**Hikkomi-gaeshi**	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	**Tawara-gaeshi**	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

4. КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	**Udc-bishigi-sankaku-gatame**	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	**Ushiro-waki-gatame**	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	**Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)**	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. Коричневый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	**O-soto-guruma**	Отхват под две ноги
Уки-вадза	**Uki-waza**	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	**Yoko-wakare**	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	**Yoko-guruma**	Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши	**Ushiro-goshi**	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	**Ura-nage**	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	**Sumi-otoshi**	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	**Yoko-gake**	Боковая подсечка с падением

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	**Ude-hishigi-te-gatame**	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	**Ude-hishigi-ude-gatame**	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	**Tomoe-jime**	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

Дополнительный материал

3. КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	**Daki-age**	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	**Kani-basami**	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	**Kawazu-gake**	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

4. КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	**Ashi-garami**	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	**Ashi-hishigi**	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	**Do-jime**	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

5. Уровень физической подготовленности занимающихся 7—10 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998).

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11, 2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11, 7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9Д
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше

			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1 250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	125 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

6. Уровень физической подготовленности занимающихся 11—15 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998).

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение**	**Возраст, лет**	**Уровень**					
				мальчики			**девочки**		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**

1.	Скоро-стные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5, 1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координа-ционные	Челночный бег 3х1 Ом, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоро-стно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	1 85 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Вынос-ли-вость	6-минут-ный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и вы-ше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя,	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0

		см	13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

7. Уровень физической подготовленности занимающихся 16-17 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение**	**Возраст, лет**	**Уровень**					
				мальчики			**девочки**		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**
I.	Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6, 1 и ниже	59-5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	1 80 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-2000	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-2000	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	1 5 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Посвящение в Бригантиновцы» (в водное занятие с элементами квеста)	Сентябрь	Спортивно-игровая программа. Знакомство с историей Центра, традициями, правилами поведения, техникой безопасности. Принятие символической «Клятвы юного Бригантиновца».	Фото- и видеорепортаж в группе ВК. Оформление стенда «Наша команда».
2.	Акция-поздравление «С Днем Учителя, тренер (педагог)!»	Октябрь	Создание коллективной видео-открытки, рисование поздравительных плакатов для тренерского состава Центра. Встреча с ветеранами спорта.	Видео-открытка
3.	Творческий проект ко Дню народного единства «Сила России — в единстве»	Ноябрь	Подготовка сценария и съемка патриотического видеоролика (стихи, общие построения, показательные выступления). Сбор материалов о Героях России.	Оформление стенда «Герои спорта и страны».
4.	Внутриклубный турнир «Новогодний кубок»	Декабрь	Проведение соревнований по упрощенным правилам (в зависимости от вида спорта) с обязательным награждением участников. Новогоднее чаепитие.	Протоколы соревнований. Фото и видео финальных схваток. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.
5.	Урок мужества «Непокоренный Ленинград. Спорт и жизнь»	Январь	Просмотр тематических материалов, беседа о героизме, связи ценностей спорта (воля, стойкость) и жизни. Обсуждение примера спортсменов блокадного города.	Оформление стенда в холле Центра. Фотоотчет в ВК. Эссе (рисунки) детей «Что значит быть стойким».

6.	Творческий проект ко Дню Защитника Отечества «Спорт и Армия — едины!»	Февраль	Подготовка видео-открытки для пап и дедушек. Съемка показательных выступлений. Соревнования «А ну-ка, парни!» (эстафеты, подтягивание, отжимания).	Изготовление поздравительных открыток. Фотоотчет.
7.	«В гостях у Светофора» или «Путешествие по Городу Безопасности»	Март	Практическое занятие с элементами мастер-класса и творчества.	Готовый «Семейный маршрут безопасности» (карта)
8.	Творческий проект «Самара — космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Подготовка сценария, съемка видеоролика с упражнениями для развития вестибулярного аппарата (как у космонавтов). Конкурс рисунков на асфальте.	Оформление тематического фотостенда «Космос и спорт».
9.	Проект «Наш Бессмертный полк» (спортивно-патриотическая акция)	Май	Запись видео-открытки к 9 мая, участие в локальной акции «Бессмертный полк» в стенах Центра (встреча с ветеранами спорта, тружениками тыла).	Оформление Доски Памяти с портретами родственников обучающихся, участвовавших в войне.
10.	Экскурсия на стадион «Солидарность Самара Арена»	Июнь	Посещение стадиона. Знакомство с историей строительства к ЧМ-2018, посещение зон, недоступных в обычные дни (раздевалки, зал для пресс-конференций, кромка поля), Музея истории самарского футбола.	Фотоотчет и видеорепортаж в группе ВК. Создание коллективного коллажа «Мы на Самара Арене». Отзывы детей.