

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» г.о. Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 1 от
«28» августа 20 17г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Михайлов И.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа
по физкультурно-спортивной направленности
«ДЗЮДО»
(общеразвивающая, модифицированная)**

Возраст детей: 8– 21 год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Рахимкулов Р.А.,
мастер спорта по дзюдо и борьбе
самбо РФ, педагог дополнительного
образования

г.Самара
2017г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	16
3. Содержание программы.....	17
4. Методическое обеспечение программы	25
5. Календарно-тематический план.....	37
6. Список литературы.....	44

1. Пояснительная записка

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.

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.

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

При разработке программы были учтены требования и рекомендации:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и

осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы.

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.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается 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.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

Цель и задачи программы.

Цель: физическое совершенствование двигательных качеств, обучающихся средствами дзюдо, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

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.

Общеобразовательная 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 автора с детьми и молодежью.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Вид детской группы: спортивно-оздоровительная.

Обозначения групп:

Спортивно-оздоровительная группа – СОГ

Программа рассчитана на лиц от 8 до 21года.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года. К занятиям в секции допускаются все желающие заниматься дзюдо, без специальной подготовки, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

При характеристике анатомо-физиологических особенностей детей и подростков необходимо иметь в виду: 1) процесс телесного развития происходит непрерывно, поэтому нельзя установить точные сроки наступления и конца того или другого периода: в каждом периоде можно отметить много особенностей, характерных для предыдущего возраста, и в то же время появление новых черт, которые получают свое развитие лишь в следующем возрасте; 2) общие закономерности телесного развития переплетаются с индивидуальными особенностями ребенка, благодаря которым возрастные рамки того или другого периода имеют довольно широкий диапазон. Поэтому учёт анатомо-физиологических особенностей детей и подростков должен включать в себя также изучение индивидуальных особенностей детей и подростков.

Подростковый (средний школьный) возраст (от 10 - 12 до 14 - 15 лет). Этот возраст совпадает по времени со вторым периодом вытяжения, отличительной особенностью которого является рост тела в длину за счёт роста конечностей. Развитие скелета совершается неравномерно, и установившиеся в предыдущем возрасте пропорции тела изменяются: в то время как кости позвоночника и конечностей растут быстрыми темпами, наблюдается отставание в росте грудной клетки, которая становится очень узкой. По своему общему виду подросток делается худощавым, "узкодлинным". Наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей: в своем развитии мышцы не успевают за ростом костей и лишь вытягиваются вследствие своей эластичности; это приводит к ухудшению координации движений, которые у подростка становятся неловкими, угловатыми; часто подростки не знают "куда деть руки". Вместе с тем в этот период (полового созревания) увеличивается мышечная сила, которая, однако, еще не сопровождается развитием мышечной выносливости; это расхождение нередко является причиной мышечного перенапряжения, так как подростки, испытывая прилив сил, часто берутся за мышечную работу,

которая по своей интенсивности и длительности намного превосходит их возможности. Усиленный рост костей позвоночника, таза, конечностей может сопровождаться нарушением их структуры и искривлением в результате тяжелой мышечной работы, связанной с чрезмерными мышечными напряжениями. Все это заставляет очень внимательно относиться к постановке физического воспитания подростков, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста. Это требование диктуется также и особенностями сердечно-сосудистой системы подростка: по своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются все еще относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (например, ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.).

Хотя развитие анатомической структуры головного мозга к этому возрасту завершено, продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы, особенно коры головного мозга. Увеличивается количество и сложность ассоциативных путей между различными отделами коры, получают дальнейшее развитие физиологические механизмы речи, чтения и письма, в условно-рефлекторных процессах возрастает роль второй сигнальной системы. Однако специфические для подростка особенности эндокринной деятельности накладывают свой отпечаток на работу мозга: отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов,

быстрая утомляемость нервных клеток и вследствие этого резкая, кажущаяся немотивированной, смена настроений и поведения подростка. Все это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у девочек начинается с 11 - 12, а у мальчиков несколько позже, с 12 - 13 лет, и заканчивается у девочек в среднем к 15, а у мальчиков - к 16 - 17 годам. В эти годы девочки обгоняют в физическом развитии мальчиков: в 11 - 15 лет они и по росту и по весовым показателям превосходят мальчиков, хотя в предыдущем возрасте преимущество в этом отношении было у мальчиков. Но начиная с 15 лет мальчики вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Половое созревание вносит резкие изменения в жизнедеятельность организма. Половые железы являются железами смешанного типа, выполняя двоякую функцию, относящуюся и к внутренней и к внешней секреции: 1) в созревшем состоянии они вырабатывают половые клетки; 2) выделяют внутрь организма половые гормоны, оказывающие очень сильное и разнообразное влияние на деятельность внутренних органов. Обе эти функции половых желёз активизируются одновременно: эндокринная деятельность намного опережает выработку половых клеток. В результате, задолго до половой зрелости у подростков появляются вторичные половые признаки - изменение общих форм тела (например, увеличение грудных желёз, интенсивное отложение жира в подкожной клетчатке, быстрый рост тазовых костей у девочек, ломка голоса и появление растительности на лице у мальчиков и т. д.). Одновременно у подростков появляются половые влечения, возникает интерес к сексуальным вопросам и т. п. При этом поскольку половые влечения и возбуждения наступают ранее полового созревания, резко нарушается внутреннее равновесие организма, что получает свое отражение и в называемом переходном, периоде дети нуждаются в особо внимательном педагогическом руководстве, в переключении их бурно растущей энергии в сторону здоровых проявлений

- серьезных интеллектуальных интересов, занятий искусством, активного участия в общественной жизни и в производительном труде и т. д. При отсутствии такого педагогического влияния и руководства половые влечения у подростков могут принять вредные для их здоровья и психики формы (онанизм). К концу этого возрастного периода гормоны половых желез угнетают деятельность гипофиза и зубной железы, ранее стимулировавших рост организма.

Юношеский (старший школьный) возраст (от 14 - 15 до 17 - 18 лет). Начало этого возраста совпадает с окончанием процесса полового созревания (пубертатный возраст). В этом возрасте темпы роста тела в длину замедляются, зато увеличивается прирост в весе, в силу чего в конце периода по пропорциям тела и внешнему виду старшеклассники приближаются постепенно к взрослым. В этом возрасте всё ещё продолжается окостенение скелета (оно заканчивается к 24 - 25 годам), но мышцы достигают уже 43 - 44% веса тела, отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, снова улучшается координация движений. Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта. Приходит в норму соотношение массы сердца и кровеносных сосудов, частота пульса и высота кровяного давления вплотную приближаются к нормам взрослых, работа сердца становится более устойчивой. Завершается развитие центральной нервной системы, достигает высокого совершенства вторая сигнальная система.

Режим занятий.

Общее количество часов в учебный год (36 недель): 216 ч.

Дополнительно: в период летних каникул – учебно-тренировочные сборы (УТС). Согласно Приложению №2 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125: 3. Специальные тренировочные сборы. П. 3.4. Тренировочные сборы в каникулярный

период – до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год. При этом участники тренировочных сборов – не менее 60 % от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

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.

Курс обучения в группе предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

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 учащихся 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).

Система контроля и оценивания результатов

1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2.ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	Лонгитюдное наблюдение	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы	Система
-------	------------------	-------	---------

		проведения аттестации	оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно- вступительных испытаний	5 – бальная система оценки
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - самбо, тестов.	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно- выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - самбо, тестов.	5 – бальная система оценки

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турниров различного уровня

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале	2	0	2
	История возникновения и развития дзюдо. Выдающиеся спортсмены-дзюдоисты	4	0	4
2.	Сведения о режиме дня и личной гигиене	4	0	4
3.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1	0	1
4.	Врачебный контроль и первая медицинская помощь	1	0	1
5.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4
9.	ОФП	6	128	134
10.	СФП	10	48	58
11.	Предварительная и итоговая аттестация, участие в Спартакиаде МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара	-	8	8
	ИТОГО	30	186	216

3. Содержание программного материала

Теоретические знания.

Основы знаний

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на организм человека.

ЗОЖ. Утренняя зарядка: ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Двигательный режим школьника. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливающие процедуры, их роль и значение. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общая физическая подготовка.

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького

разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны, по одному в колонну по 2, 3,4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

2) Средства дзюдо

Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.

Изучение техники 6 КЮ — белый пояс.

REI — приветствие (поклон). Tachi-rei— приветствие стоя. Za-rei— приветствие на коленях. OBI — пояс (завязывание). KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

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

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Aiumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

Изучение техники 5 КЮ - желтый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-sotoAgari	Отхват

O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

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

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучения специальной терминологии;
- развитие равновесия, составление связок из технических элементов 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) - переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) — переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) — переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) — переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Средства игровых видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков — 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков — 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков — 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков — 4-3-2 попадания.

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица»,

«Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания — разгибания, наклоны — повороты, вращения — махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания *настойчивости*. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания *выдержки*. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания *смелости*. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания *трудолюбия*. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания *решительности*. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 м в беге на 20-30 м.

Для воспитания *настойчивости*. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания *выдержки*. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания *смелости*. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания *трудолюбия*. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания *чувства взаимопомощи*. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания *дисциплинированности*. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания *унициативности*. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Предварительная аттестация обучающихся. Подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которой производится изучение физических возможностей учащихся с целью дальнейшего их развития.

Итоговая аттестация. Подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которой производится отслеживание динамики физического развития обучающихся

4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо №231 от 19 сентября 2012 г.:

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо, носит лишь рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное

оборудование и инвентарь, не отраженные в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Основой построения любого занятия должно быть:

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 обучения с учащимися проводится воспитательная работа, которая включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди учащихся группы, участие в Спартакиадах Центра, посещение соревнований по дзюдо, 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; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков — бег, плавание;

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 занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть. Направлена на организацию занимающихся 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 занимающимися; 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 занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав занимающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Направленность спортивно-оздоровительных занятий

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастными группами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Тренировочные занятия проводятся с занимающимися, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Занятия профессионально-прикладной направленности проводятся с занимающимися 12-17-летнего возраста. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, самооборону, элементы инструкторской и судейской практики.

Занятия с лечебной целью проводятся для восстановления организма. В спортивно-оздоровительных группах эти занятия проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач спортивно-оздоровительные занятия распределяются на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), занятия изучения нового и повторения пройденного

материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям), занятия 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, применяемые для занимающихся 10 лет

- Строевые, общеразвивающие, акробатические 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 занимающихся правильной 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, плавания).

- 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 занимающихся в спортивно-оздоровительных группах у них формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет занимающиеся могут участвовать в аттестации (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам и педагогам дополнительного образования, следует прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

2. Основные средства, применяемые для занимающихся 11—17 лет

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов - применяются те же, что и с занимающимися 10 лет.

- 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, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером по направлению усилия занимающегося.

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых занимающихся. Для юных дзюдоистов тренер 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 занимающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех занимающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Методы организации деятельности занимающихся

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 занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

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

Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно-оздоровительных группах с младшими школьниками.

В подготовительной части урока 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 занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

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

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (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. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала.

Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий.

Приложение

Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-переводных экзаменов по ОФП.

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	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)	10	19,8	19,3	18,8	22,8	22,3	21,8
		11	31,1	30,7	30,3	37,7	37,3	36,9
	Дистанция 200 м (сек)	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 места (см)	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)	10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		11	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
	Бег 60 м (сек)	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
		15	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
	Бег 100 м (сек)	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
--	--	-----------	------	------	------	------	------	------

5. Список литературы

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145

2. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год,

3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.

4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2007..

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2008.

7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.

8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.

9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010.

10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2006.

12. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБОУ ДОД Центр детского технического творчества г. Выкса. 2012г. Автор: педагог дополнительного образования Садковский Евгений Алексеевич

Вспомогательная литература

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е/од ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2010.

5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2012.

6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2010.

7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2010
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2012
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2012
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2004