Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Зеленокумска Советского района»

Принята на педагогическом совете
МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска»
Протокол №1 от 02.09.2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор МУДО
«ДЮСШ г. Зеленокумска»
_____ Е. Г. Щавлева
Приказ № 67 от 02.09.2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСЧКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ДЗЮДО»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо,
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.08 2017 года №767)

срок реализации: 8 лет
составитель: тренер-преподаватель
МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска»
Данилейченко Иван Павлович

Рецензенты:

Папшуов М. А. – Президент РОО «Федерация дзюдо и самбо Ставропольского края».
Тохунц С. Р. – Вице-президент РОО «Федерация дзюдо и самбо Ставропольского края»

г. Зеленокумск
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Рецензия 3-4стр.
2. Пояснительная записка 5-13 стр.
3. Учебный план 13-25 стр.
4. Методическая часть 26-29 стр.
5. Воспитательная и профориентационная работа 30-37 стр.
6. Система контроля и зачетные требования 38 -70 стр.
7. Перечень информационного обеспечения 69-71 стр.
8. Приложения 72 стр.

Рецензия
на дополнительную предпрофессиональную программу
в области физической культуры и спорта
«Дзюдо»
тренера-преподавателя высшей категории
МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска»
Данилейченко Ивана Павловича

Рецензируемая программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта России от 21.08 2017 года № 767.

Срок реализации программы - 8 лет. Структура программы содержит все основные разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, план физкультурных и спортивных мероприятий.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи, дана характеристика избранного вида спорта, указана специфика организации тренировочного процесса, четко излагается структура многолетней спортивной подготовки.

В нормативной части программы отражены, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, режимы тренировочной работы, объемы соревновательной деятельности, требования реализации программы.

В методической части прописана методика работы по предметным областям.

В системе контроля и зачетным требованиям, прописаны критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и требования к уровню подготовки учащихся, в полном соответствии с федеральными государственными требованиями.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный, соответствует содержанию программы и содержит список библиографических источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет ресурсов.

Программа соответствует современным требованиям к предпрофесиональнымм программам по дзюдо и может быть использована для работы в МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска».

Директор ГБУ СК
«Центр олимпийской подготовки дзюдо М. А. Папшуов

Рецензия
на дополнительную предпрофессиональную программу
в области физической культуры и спорта
«Дзюдо»
тренера-преподавателя высшей категории
МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска»
Данилейченко Ивана Павловича

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 21.08 2017 года № 767, а также Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо для МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска» Данилейченко И. П. представляет собой обобщённый материал многолетнего педагогического опыта тренерской работы и основана на современных методических требованиях по организации детско-юношеского спорта.

Структурное построение программы соответствует методическим требованиям, содержательная часть составляет следующие разделы: пояснительная записка; учебный план; методическая часть; план воспитательной и профориентационной работы; система контроля (порядок и форма текущего контроля, форма аттестации) и зачётные требования; перечень информационного обеспечения.

Автор программы отразил целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Подготовка учащихся по предлагаемой программе действительно дает возможность привить детям стойкий интерес к занятиям дзюдо и способствует тому, чтобы воспитанники продолжали тренировочный процесс на всех этапах жизнедеятельности.

Вице-президент РОО «Федерация дзюдо
и самбо Ставропольского края» С. Р. Тохунц

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

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

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 21.08 2017 года № 767.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям спортивными единоборствами, в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Цель программы: отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Задачи программы:

– укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

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

– организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;

– создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области дзюдо;

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

–создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;

– организовать посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации.

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) – одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках).

Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, культивирован в 129 странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приёмы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или

болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва).

От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр.

Дзюдо – первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Программа адресована обучающимся 7-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

Объем и срок освоения программы - система многолетней подготовки. Включает два уровня сложности программы – базовый (этап начальной подготовки) продолжительностью 6 года и углубленный - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 2 года, общий срок обучения по программе – 8 лет.

На этап базового уровня сложности в спортивную школу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 7 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта образовательной организации). Продолжительность обучения составляет 6 лет. Так же, на этап базового уровня сложности зачисляются учащиеся ДЮСШ, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо по общеразвивающей программе и успешно прошедшие тестирование.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	**Контрольные (тесты) упражнения**
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Подъем

	туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

На этап углубленного уровня сложности в спортивную школу зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах базового уровня сложности, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной предпрофессиональной программой по дзюдо. Срок обучения составляет 2 года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	**Контрольные (тесты) упражнения**
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо:
для базового уровня – минимально 10 человек в группе,
для углубленного уровня – минимально 6 человек в группе.

Режимы тренировочной работы

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Количество часов в год
БУС-1 г. о.	4-6	3-4	44	176-264
БУС-2 г. о.	4-6	3-4	44	176-264
БУС-3 г. о.	6-8	3-4	44	264-352
БУС-4 г. о.	6-8	3-4	46	264-352
БУС-5 г. о.	8-10	4-5	46	352-440
БУС-6 г. о.	8-10	4-5	46	352-440
УУС-1 г. о.	10-12	4-5	46	440-528
УУС-2 г. о.	10-12	4-5	46	440-528

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
- Работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп);
- Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 44-46 учебные недели. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:
- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях учащимися;
-обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:
- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Планируемые результаты.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств,
- укрепление здоровья спортсменов,
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо,
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо,
- формирование спортивной мотивации,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

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

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

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта — дзюдо;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта — дзюдо, а также условий выполнения этих норм и требований;
-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта — дзюдо;
- знание основ спортивного питания.

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

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

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

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - дзюдо.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – дзюдо;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта дзюдо;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом – дзюдо;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по дзюдо;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – дзюдо. для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - дзюдо;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта – дзюдо;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в дзюдо;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – дзюдо;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – дзюдо;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по дзюдо;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по дзюдо.

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудования и инвентарь			
1.	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3.	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4.	Канат для перетягивания	штук	1
5.	Канат для лазанья	штук	3
6.	Кушетка массажная	пара	2
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8.	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мячи:		
11.	баскетбольный	штук	2

12.	футбольный	штук	1
13.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
16.	Пояс ручной для страховки	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	9
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1.	Пылесос бытовой	штук	2
2.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

2. Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области

образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года. Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

План учебного процесса для базового уровня сложности

(44 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности			
	Количество часов в неделю	4	6	8	10
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	30	46	56
1.2.	Общая физическая подготовка	52	76	99	130
1.3.	Вид спорта	37	64	80	103
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	15	20	25
2.2.	Акробатика	25	35	46	55
2.3.	Специальные навыки	15	23	34	40
3.	Аттестация	6	8	9	10
4.	Соревновательная подготовка	6	8	12	16
	Общее количество часов	176	264	352	440

План учебного процесса для углубленного уровня сложности

(44 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный уровень сложности		
	Количество часов в неделю	10	12	14
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	60	70
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	80	90
1.3.	Вид спорта	173	180	200
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	30	40
2.2.	Акробатика	60	72	86
2.3.	Специальные навыки	40	50	60
3.	Аттестация	10	12	14
4.	Соревновательная подготовка	16	18	26
	Общее количество часов	440	528	616

Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы 1-3 год обучения.

Теоретическая подготовка:

1. Основы физической культура и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
16. Анализ соревнований:

- разбор ошибок;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки.

Общая физическая подготовка

1. Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища;

-упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;

-упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

2. Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- подвижные и спортивные игры;

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

3. Развитие выносливости:

- подвижные спортивные игры;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, ходьба);
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

4. Развитие ловкости (координационная подготовка):

- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

5. Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности в суставах);
- упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальные навыки:

1. Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками);
- упражнения с партнером;
- борцовский мост и упражнения на мосту.

2. Подготовительные упражнения:

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;
- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

3. Подводящие упражнения:

- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4. Имитационные упражнения:

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;
- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема).

Техника дзюдо:

1. Борьба стоя:

Стойки:

- прямая (правая, левая, фронтальная);
- средняя (правая, левая, фронтальная);

- низкая (правая, левая, фронтальная).

Перемещения:

- приставными шагами;
- скользящим шагом.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- сбивая партнера плечом;
- захват двух ног;
- захватом двух ног с отрывом от ковра (татами).

в основном ногами:

-передняя подсечка;
-задняя подножка;
-бросок через голову с подсадом голенью.

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину (стоящего на четвереньках):

- захватом двух ног;
- захватом двух рук;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- верхом;
- со стороны голов;
- сбоку;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку; - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Удушающие приемы:

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

Тактика дзюдо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы 4-6 год обучения

Теоретическая подготовка:

1. Основы физической культура и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
16. Анализ соревнований - разбор ошибок:

- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки.

Общая физическая подготовка:

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:
- подвижные спортивные игры;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, ходьба);
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):
- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:
- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах,
- упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальные навыки:
Специальные борцовские упражнения:
- упражнения с партнером;
-упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками);
- борцовский мост и упражнения на мосту.

Подготовительные упражнения:
- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения:
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска.

Имитационные упражнения:
- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Техника дзюдо.

1.Борьба стоя:

Стойки:
- средняя (правая, левая, фронтальная);
- низкая (правая, левая, фронтальная);
- прямая (правая, левая, фронтальная).

Перемещения:
- приставными;
- скользящим шагом;

- заведением;
- прижимая соперника к ковру (татами).

Основные захваты:

- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра (татами);
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;
- выведение из равновесия рывком. в основном туловищем:
- «вертушка»;
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

В основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину (стоящего на четвереньках):

- используя куртку (кимоно) соперника.

Удержания:

- со стороны голов;
- поперек;
- сбоку;
- верхом.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- узел руки наружу от удержания сбоку.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;
- удушающие приемы, используя кимоно соперника.

Тактика дзюдо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;

-тактика взятия захвата

- предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Учебный материал для групп углубленного уровня образовательной программы 1-2 год обучения.

Теоретическая подготовка:

1. Основы физической культура и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм;
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.

15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
Анализ соревнований - разбор ошибок:
-определение и выбор средств и методов подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки.

Общая физическая подготовка:
Развитие силы (силовая подготовка):
-развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.
Развитие быстроты (скоростная подготовка):
- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.
Развитие выносливости:
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
-упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, ходьба);
- подвижные спортивные игры.
Развитие ловкости (координационная подготовка):
- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; - выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.
Развитие гибкости:
- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах,
- упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).
Специальная физическая подготовка.
Специальные борцовские упражнения:
- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками);
- борцовский мост и упражнения на мосту.
Подготовительные упражнения:
- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Подводящие упражнения:

-упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска.

Имитационные упражнения:

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема).

Техника дзюдо.

1.Борьба стоя:

Стойки - низкая (правая, левая, фронтальная);

- средняя (правая, левая, фронтальная);

- прямая (правая, левая, фронтальная).

Перемещения:

- прижимая соперника к ковру (татами);

- скользящим шагом;

- приставными шагами;

- заведением.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- оборонительные;

- наступательные;

- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;

- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра (татами);

- бросок обратным захватом ног;

- бросок захватом рывком за пятку;

- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;

- боковой переворот;

- передний переворот;

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- «мельница».

В основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра (татами);
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

В основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок отхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

- переворачивания партнера на спину (стоящего на четвереньках):
- используя куртку (кимоно) соперника, лежащего на животе;
- используя куртку (кимоно), рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу, соперник находится между ног.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы, используя кимоно соперника;
- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

Тактика дзюдо.

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата (предварительного, атакующего, оборонительного);
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»;
- тактический вариант «силовое давление»;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди.

Контрприемы:

- тактика построения предстоящей схватки;
- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено,
- прыжком на руку.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием учебных занятий понимается еженедельный график проведения занятий (тренировок), утвержденный распорядительным актом руководителя образовательной организации (приказом директора). При составлении расписания учебных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № Ц25.

Расписание учебных занятий представлено в приложении к Программе.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методика работы реализации Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

– возрастание объёма средств общей физической подготовки;

– непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;

– соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;

– развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике и тактике, правилам; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики дзюдо, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает:

-проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений;

- регулярное участие в физкультурных мероприятиях;

- просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- четкую организацию тренировочного процесса.

Методы тренировки – это способы, с помощью которых тренерпреподаватель добивается овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Фронтальный. Данный метод характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий тренера-преподавателя. Обучающиеся делятся на группы, а определение содержания заданий для каждой из них осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и другим признакам (например, по показателям роста и веса).

Индивидуальный. Заключается в том, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Предназначен он для занимающихся, которые не соответствуют основному составу по своей

подготовленности, особенностям и способностям, в том числе по состоянию здоровья.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»). Обычно этот метод включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий, при этом состав подбирается с расчётом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь «круг» проходят от одного до трех раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Расчлененный метод - это поочередное разучивание отдельных элементов действия. Применяется в начальной стадии ознакомления и обучения юных дзюдоистов тактике поединка, а также при исправлении ошибок, возможных при неправильном выполнении технического элемента.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки дзюдоистов.

К ним относятся:

- тренировки без соперника;
- тренировки с условным соперником;
- тренировки с партнером;
- индивидуальное занятие;
- тренировки с соперником.

Тренировка без соперника - это групповое или самостоятельное выполнение приемов дзюдо без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика дзюдоиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

Тренировки с условным соперником - выполнение дзюдоистом приемов с использованием набивных мешков, щитов, манекенов, тренажерных устройств, средств срочной информации.

Тренировка с партнером - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки дзюдоистов. Суть его заключается в том, что обучающиеся распределяются на пары и по указанию тренера выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

Индивидуальное занятие - наиболее распространенный и эффективный метод квалифицированных дзюдоистов. С одной стороны, выступает как форма организации занятия, а с другой - как самый распространенный метод усовершенствования мастерства дзюдоистов. Суть его заключается в том, что тренер-преподаватель индивидуально работает с отдельным спортсменом,

непосредственно общаясь с ним с помощью слова и определенного комплекса упражнений. Тренер-преподаватель в данном случае выступает одновременно в роли учителя (партнера) и соперника, создает различные тактические ситуации.

В зависимости от конкретных задач и подавляющего направленности индивидуальные занятия могут быть:

- учебными,
- тренировочными,
- поединочными,
- контрольными.

Тренировка с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики дзюдо в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебные поединки - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обыгрывания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

3.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника.

При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов.

При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также

плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам-преследователям очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания.

При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
-присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
-следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; - выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при всех бросках УКЕ должны быть использованы приемы самостраховки (группировка и т.п.);
- за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу.

Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки). При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятиях. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья воспитанников.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной тренера-преподавателя является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

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

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

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

Спортивно-этическое и правовое воспитание.

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

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

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

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

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

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

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

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренерапреподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет».

Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

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

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренерапреподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он

учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером.

Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

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

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися

постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

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

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

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

-возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребѐнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за еѐ пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

Профориентеционная работа ведется посредством формирования интереса к профессии.

Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренерапреподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление

первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути. Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;
- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;
- проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;
- приобретение практических навыков судейства на внутришкольных соревнованиях.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи:

- оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания;
- содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ, шефской помощью в работе с обучающимися, изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5- 6 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности;
- проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем, роль и значение физической культуры в народном хозяйстве, правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении, чемпионаты Мира и Олимпийские игры, физическая культура в жизни замечательных людей, гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.;

- организация встреч с ветеранами спорта, проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами, оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей", проведение экскурсий в спортобщества, проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы, оказание помощи тренерупреподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно- массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии, проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие, формирование устойчивого профессионального интереса, стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных навыков и умений, формирование личностных профессиональных ценностей. Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы, консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях. Конкурсы по "защите" будущей профессии, написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. У юношей и девушек, занимающихся спортом, должен пробудиться интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, обучающиеся, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера – преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

6. Система контроля и зачетные требования.

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

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

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

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

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году) спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;
- выступление на соревнованиях в течение учебного года;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы – предварительная, промежуточная и итоговая аттестация.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на базовом и углубленном уровнях сложности программы многолетней предпрофессиональной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

Базовый уровень сложности программы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Углубленный уровень сложности программы – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, необходимо применять на всех уровнях предпрофессиональной подготовки дзюдоистов.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 1-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3\5	6\8	9\12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	5\9	10\15	16\20
Выпрыгивание из приседа.	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в	Перекат на спину с выносом ног в сторону,

	сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног

Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину.	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	6 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия,	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на

	равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	выполнение приёма на 3 счёта..	себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подножка с колена.	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подножка со стойки.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок с захватом руки под плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подсечка с падением.	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с лини атаки и фиксацией на удержание.
Бросок зацеп изнутри под разноимённую ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия,	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на

	равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу.	выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 2-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3\7	8\10	11\13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	3\5	6\8	9\12
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	28-30	31-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	24-27	28-30	31-35
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	27-29	30-32	33-35
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом,	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько

	фиксации группировки.	фиксация группировки несколько раз подряд.	раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в

	бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	5-8 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	9-11 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	12-14 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на

	3 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	удержание.	3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка на пятке.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации противника на удержании.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.	Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.
Бросок через спину с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, недоворот, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево - вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом
Бросок боковая подсечка.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям с ударом по ноге соперника.	Чёткое взятие захвата, нечёткое выведения из равновесия рывком влево- вверх выполнение приёма на 2 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево-вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта.
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок задняя подножка с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта..	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта

	разделениям.		
Бросок передняя подножка с колена.	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подножка со стойки.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок с захватом руки под плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх .	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок передняя подсечка с падением.	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с лини атаки и фиксацией на удержание.
Бросок зацеп изнутри под разноимённую ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на

	3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу.	болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 3-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3\7	8\10	11\13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	3\5	6\8	9\12
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	30-32	33-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	25-28	29-32	33-35
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	28-31	30-34	35-38
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	8\11	12\13	14\15
Имитация броска через спину с колена (на	8\11	12\13	14\15

резине) за 30 сек.			
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две

	касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	10-12 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	13-14 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	5 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	3-4 Знать название и уметь показать любой по	5-7 Знать названия и уметь их показать, знать	8 Знать названия, уметь их показать, уметь

	выбору.	защиту от них.	выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок «отхват».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.
Бросок подхват изнутри (под одну ногу).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом
Бросок зацеп снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.
Бросок зацеп голенью и стопой.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и обвивая голенью и стопой ногу противника, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок зацеп изнутри под одноимённую	Нечёткое взятие захвата, отсутствие	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения	Чёткое взятие захвата, выведение из

ногу.	выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта.	равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 2 счёта.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх .	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 4-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	5\6	7\9	10\12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	15\18	19\21	22\25
Выпрыгивание из приседа.	24-28	29-31	32-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	35-38	39-41	42-45
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	1\3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	4\5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре	1	2	3

головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в

	бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину.	3-5 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	6-9 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	10-12 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на

	без фиксации на удержание.		удержание.
Бросок задняя подножка на пятке.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации противника на удержании.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.	Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом
Бросок боковая подсечка.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неуверенное выведение из равновесия вправо-вверх, замедленное выполнение приёма.	Чёткое взятие захвата, быстрое выведение из равновесия вправо-вверх, быстрое выполнение приёма.
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок подхват снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 5-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	8\10	11\12	13\15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	6\8	9\11	12\15
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	28-30	31-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	30-33	34-36	37-40
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	33-35	36-38	39-42
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	55-57	58-60	61-63
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	11\13	14-15	16-18
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот вперёд.	Отталкивание с одной	Отталкивание с одной	Чёткое отталкивание с

	ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты , приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице,	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди,	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам ,

	нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	11-13 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	14-15 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	1-2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	4 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	3-4 Знать название и уметь показать любой по выбору.	7-8 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	8 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок «отхват».	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с акцентированным ударом ногой в подколенный сгиб противника.
Бросок подхват изнутри (под одну ногу).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через голову голенью между ног.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия,	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от

	равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом.	себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом
Бросок зацеп снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание поперёк.
Бросок зацеп изнутри с заведением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие заведения по кругу, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, заведение по кругу вправо, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для базового уровня сложности 6-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	10\13	14\16	17\18
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	10\13	14\15	16\18
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	25-28	29-32	33-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	35-38	39-41	42-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1	46-49	50-53	54-56

мин.			
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	64-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	25-27	28-30	31-33
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две

	на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	11-13 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	14-15 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	15-16 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержания с боку.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	5-6 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	6 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	12-13 Знать название и уметь показать любой по выбору.	14-15 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	16 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок передняя подножка с захватом двух рукавов (вправо, влево).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево (вправо), быстрое выполнение приёма на 3 счёта в правую и левую стороны
Бросок передняя подножка с ударом в подмышку.	Нечёткое выполнение захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком вверх-влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок боковая подсечка при движении соперника в сторону.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие попадания в такт шагов, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, неточное попадание в такт шагов, замедленное выполнение приёма.	Чёткое взятие захвата, точное попадание в такт шагов, быстрое выполнение приёма.
Бросок подхват	Нечёткое взятие	Чёткое взятие захвата,	Чёткое взятие захвата,

изнутри в голень (под одну ногу).	захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх.	выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх.
Бросок через голову подъёмом в подколенный сгиб.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, точное попадание подъёмом в подколенный сгиб противника, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия толчком от себя, точное попадание подъёмом в подколенный сгиб противника, быстрое выполнение приёма с фиксацией на удержание.
Бросок зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие заведения по кругу, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, заведение по кругу вправо, выполнение приёма на 2 счёта.	Чёткое взятие захвата, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для углубленного уровня сложности 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	15-17	18-20	21-23
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	15-17	18-20	21-23
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	27-29	30-32	33-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	38-40	41-43	44-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	51-53	54-56	57-58
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	65-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	27-29	30-32	33-34
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.
Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Примерные контрольные нормативы для углубленного уровня сложности 2-го года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
СФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	15-17	18-20	21-23
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	15-17	18-20	21-23
Выпрыгивание из приседа за 35 сек.	27-29	30-32	33-35
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. на наклонной доске (пресс).	38-40	41-43	44-45
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин.	51-53	54-56	57-58
Перешагивание метровой зоны за 30 сек.	58-61	62-64	65-66
Имитация броска через спину с колена (на резине) за 30 сек.	27-29	30-32	33-34
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксация группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, не чёткая постановка ног.	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног.

Перевороты (вперёд, с головы и рук, в сторону, подъём разгибом с плеч)	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекат по лопаткам , приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа:			
Переворачивания на спину из разных положений («ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»).	20-23 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём.	24-25 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём.	26-27 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём.
Уходы от удержаний.	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления	5-6 Знать и уметь их показать без сопротивления	6 Знать и уметь их показать с сопротивлением

	соперника.	соперника.	соперника.
Болевые приёмы на руку.	15-16 Знать название и уметь показать любой по выбору.	17-18 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	18 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Стойка:			
Бросок подхват после попытки броска через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, медленный вход в бросок через бедро, выполнение связки по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, чёткий вход в бросок через бедро, неуверенное выполнение связки в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево (вправо), быстрое выполнение связки в правую и левую стороны.
Бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны).	Нечёткое выполнение захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, неуверенное выполнение в правую и левую стороны.	Чёткое взятие захвата, выведения из равновесия на себя вверх, быстрое выполнение приёма в правую и левую стороны.
Бросок через голову с упором ногой в живот поперёк («стрегунок»).	Нечёткое взятие захвата, отсутствие обманного движения, выполнение приёма по разделениям.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на спине.	Чёткое взятие захвата, уверенное выполнение обманного действия, быстрое и точное выполнение приёма с фиксацией соперника на спине.
Бросок подхват изнутри с кувырком с захватом ворота из-под плеча. 3 счёта, акцентированный	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх, без фиксации на рычаг колена между ног..	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на мах ногой назад-вверх, с фиксацией на рычаг колена между ног.
Зацеп стопой разноимённой голени изнутри после боковой подсечки.	Нечёткое взятие захвата, не точный вход на боковую подсечку, отсутствие заведения по кругу, выполнение связки по разделениям.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия на боковую подсечку, заведение по кругу вправо, неуверенное выполнение связки.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия на боковую подсечку, амплитудное заведение по кругу вправо, быстрое выполнение приёма.
Бросок боковой переворот после зацепа под разноименную	Нечёткое взятие захвата, отсутствие чёткого входа на зацеп,	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, согнутая спина, захват	Чёткое взятие захвата, чёткий вход на зацеп, захват за бедро

ногу.	согнутая спина, захват за подколенный сгиб, поднятие соперника ниже пояса, медленное выполнение.	под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, медленное выполнение.	снаружи предплечьем под ягодичную мышцу, поднятие соперника на грудь, быстрое выполнение.

Примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по художественной гимнастике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по художественной гимнастике.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»

2. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детскоюношеских спортивных школ… Акопян А. О., 2003 г.

3. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов Рукопашный бой. Самоучитель. 1992 г.

4. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.

5. Г. С. Туманян. Спортивная борьба:отбор и планирование. 1984 г.

6. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.

7. В. С. Ощепков. Дзю-до. 2000 г.

8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ… Акопян А. О и др. 2008 г.

9. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997 г.

10. Там, где рождаются победы… Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.

11. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.

12. С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.

13. Массаж. В. С. Позняков 1999 г.

14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.

15. Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.

16. В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.

17. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.

18. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.

19. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.

20. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.

21. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.

22. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.

23. Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов Тренежёры в спорте

24. Е. М. Чумаков Тактика борца-самбиста 1976 г.

25. В. И. Дубровский Реабилитация в спорте 1991 г.

26. А. Иванов Кикбоксинг 1995 г.

27. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд., 2009 г.

28. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд., 2009 г.

29. А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации 1999 г.

30. Б. И. Тараканов Педагогические основы управления подготовкой борцов

31. Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон Как стать сильным и выносливым 1984 г.

32. А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий Изокинетический режим тренировки дзюдоистов высшей квалификации 2000 г.

33. Д. Рудман Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение 1982 г.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)

2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

4. http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации

5. http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»

6. http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

7. http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

8. http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

9. www.pravo.gov.ru - официальный интернет – портал правовой информации

10. http://www.judo.ru – Федерация дзюдо России

11. http://www.judo.ru/org/3/ - Федерация дзюдо Ленинградской области

Приложение 1

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	Ежегодно до 01.09
2.	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течении учебного года, перед соревнованиями (выездными и муниципальными)
3.	Просмотр международных и Всероссийских соревнований (запись информации на электронные носители)	В течении года
4.	Просмотр тренировок лучших спортсменов России и мира	На учебно-тренировочных занятиях
5.	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами Советского городского округа	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ
7.	«Активный отдых – каким он должен быть»: - посещение местных достопримечательностей;	В течении учебного года, при командировании на

	- прогулки в парках и т. п.	соревнования.
8.	Беседы на тему: «условия для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Питание спортсмена» «Государственная символика РФ» «Правила поведения в общественных местах» «Правила и обязанности воспитанников ДЮСШ» На тему о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни «О вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
9.	Осуществление контроля за успеваемостью воспитанников	В течение учебного года