

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района Ставропольский Самарской области

Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа муниципального района Ставропольский (СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка)

Принято  
на заседании методического совета


Протокол № 1  
« 31 » 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ГБОУ СОШ с.Александровка  
 /С.В.Мотовичев  
« 31 » 08 2020г



СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
ГБОУ СОШ с.Александровка

 /В.П. Казаева  
« 31 » 08 2020г



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности  
отделения вольная борьба  
«Вольная борьба для детей с 11 до 14 лет».

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Ясонов О.И. - тренер-преподаватель отделения вольная борьба  
Метелкина А.В. - тренер-преподаватель  
Стаканов Е.В. - Старший инструктор-методический

2020г

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения вольная борьба  
«Вольная борьба для детей с 11 до 14 лет.», (далее-Программа)

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в отделении вольная борьба СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка,( далее- ДЮСШ).

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- положение СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка, (далее- ДЮСШ).

Срок освоения программы – 1 год.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки СОГ на этапе совершенствования.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

## I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Продвинутый этап	11	8-10	15

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ:**

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели(46 недель непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно тренировочных сборах, спортивных площадках и т.д.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Продвинутый	11-14	15	3,5	161		182			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
 продвинутый этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	15	45
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	12	34
4	Тактическая подготовка	14	18
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	47	114
	Общее количество часов на 46 недель	161	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
 продвинутый этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	4	2
2	Общая физическая подготовка	15	45	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	12	34	4
4	Тактическая подготовка	14	18	3
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12	2
6	Медицинское обследование	1		1
7	Количество часов в модуле	47	113	22
	Общее количество часов на 52 недели	182		

Продолжительность одного занятия при обучении по сертификату не должно превышать 3,5 часа в неделю на протяжении всего периода обучения. Продолжительность одного занятия в группах СОГ по на этапе не должна превышать 2 академических часов, а в каникулярное время, во время тренировочных сборов, возможно увеличивать количество тренировок в день, но при этом учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью. не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий и часов по дополнительной общеобразовательной программе.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Основная цель тренировки** — достижение спортивного совершенства, выполнение норматива мастера спорта.

**Основные задачи:** сохранение здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных особенностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) индивидуальные комплексы упражнений;
- 5) упражнения со штангой,
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП) .**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок

(активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

## **Программный материал по ОФП .**

### **1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т.п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

### **2) Упражнения легкой атлетики**

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

### **3) Упражнения акробатики**

- Перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

### **4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)**

- Футбол,
- Ручной мяч

### **5) Подвижные игры и эстафеты**

## **2) Специальная физическая подготовка СФП.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при

выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП :**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### **3) Техничко-тактическая подготовка**

#### **Программный материал этапа.**

На этом этапе идет повышение мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов обучения по индивидуальному графику.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.



2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

### **Этика поведения .**

1. С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники ;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу борцов

- раз я решил заниматься борьбой, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к борцам

#### 4. Кимоно - мое лицо

- в кимоно мне не страшно и не больно;
- кимоно должно быть чистым и не мятым;
- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
- под кимоно не надевают майки

#### 5. Соревнования

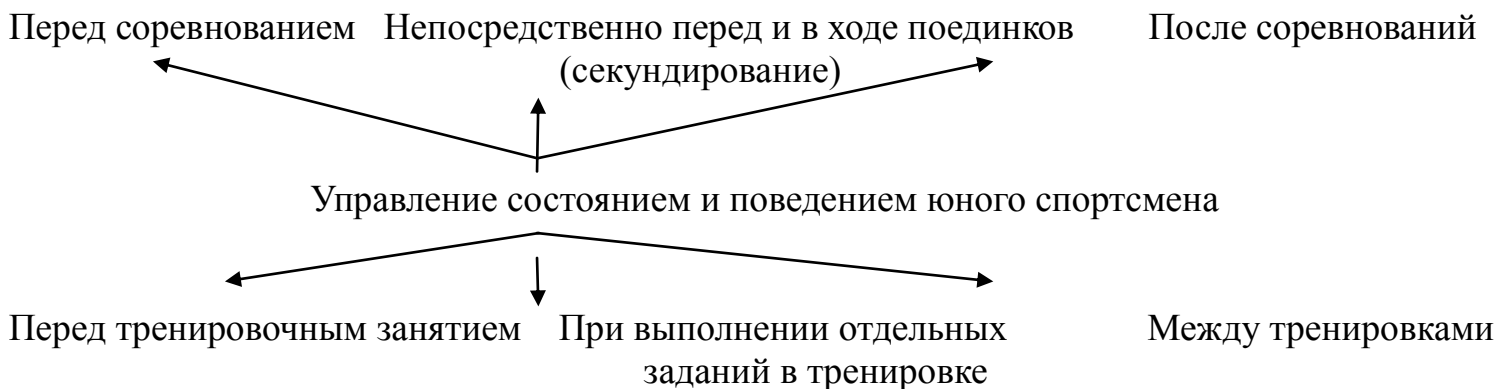
- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические – ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Схема ситуативного управления психическим состоянием юных спортсменов:



Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного

совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

### **Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**Группы этапа совершенствования с** формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

### 4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся отделения дзюдо за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

#### ПРОДВИНУТЫЙ этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юноши	
Быстрота	Бег на 60 м	8,5 с	
	Бег 100 м	14 с	
Выносливость	Бег 1500 м	Не более 5 мин.	
Сила	Подтягивание на перекладине	15	
	Из виса на перекладине поднимание ног до касания	8	
	Жим штанги лежа двумя руками	Не менее 100% от собственного веса	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	12 раз	

Обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

# Список литературы

## Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

## Учебно-методическая литература

6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2009. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

## Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо

<http://www.judo.ru/>