**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**



|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование** |
| **1.** | Пояснительная записка |
| **2** | Общие положения |
| **2.1.** | Характеристика дзюдо, его отличительные особенности |
| **3.** | Нормативная часть |
| **3.1.** | Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы |
| **3.2.** | Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.  |
| **3.3.** | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы. |
| **4.** | Содержание программы (программный материал) |
| **4.1.** | Теоретическая подготовка |
| **4.2.** | Практическая подготовка |
| **4.2.1.** | Общая физическая подготовка (ОФП)  |
| **4.2.2.** | Специальная физическая подготовка (СФП) |
| **4.2.3.** | Технико-тактическая подготовка |
| **4.2.4.** | Другие виды спорта и подвижные игры |
| **5.** | Методическая часть |
| **5.1.** | Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы. |
| **5.2.** | Формы проведения тренировочных занятий |
| **5.2.1.** | Теоретические занятия |
| **5.2.2.** | Практические занятия |
| **5.2.3.** | Рекомендации по организации психологической подготовки. |
| **5.2.4.** | Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. |
| **5.2.5.** | Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса |
| **6.** | Система контроля и зачетные требования |
| **6.1.** | Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. |
| **6.2.** | Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов |
| **6.3.** | Оценка степени освоения Программы |
| **7.** | Воспитательная работа и психологическая подготовка |
| **8.** | Восстановительные мероприятия и средства. |
| **9.** | Техника безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий по дзюдо.  |
| **9.1.** | Общие требования безопасности |
| **9.2.** | Требования безопасности перед началом занятий. |
| **9.3.** | Требования безопасности во время занятий. |
| **9.4.** | Требования безопасности в аварийных ситуациях. |
| **9.5.** | Требования безопасности по окончании занятий. |
| **10.** | Условия реализации программы |
| **10.1.** | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку |
| **10.2.** | Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий |
| **10.3.** | Условия успешной реализации программы по дзюдо |
| **11.** | Перечень информационного обеспечения |
| **11.1** | Список литературы |
| **11.2.** | Перечень Интернет-ресурсов |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ».

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

- Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522 ).

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к учреждениям спортивной направленности дополнительного образования детей.

**Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность** и рассчитана на весь период обучения. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Цель программы**  – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта дзюдо.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям дзюдо.

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейшего занятия дзюдо.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое

здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо. А так же выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для обучающихся начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо.

**Настоящая программа состоит из трех частей:**

**Первая часть – нормативная**, определяет возрастной диапазон приёма и зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы детско-юношеской спортивной школы, численный состав обучающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

**Вторая часть — программный материал,** который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным предметным областям.

**Третья часть – методическая**, которая включает рекомендации по объему

тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных

испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную, общеразвивающую программу по виду спорта дзюдо при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

 **2.1. Характеристика дзюдо, отличительные особенности**

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. 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). Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа – дзюдо. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

Технический арсенал дзюдо включает в себя: - бросковую технику; - технику удержаний; - технику болевых приёмов на локтевой сустав; - технику удушающих приёмов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Порядок приема в ДЮСШ:

Для зачисления обучающихся в спортивную школу необходимо представить заявление родителей и медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, ксерокопию свидетельства о рождении, согласие на обработку персональных данных.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе,

желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта (дзюдо).

**Расписание занятий** должно составляться администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях, возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно-гигиенических норм.

**3.2. Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.**

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно- оздоровительных группах с 7 лет до 18 лет. По достижению

10 лет обучающиеся могут быть переведены и зачислены в группу начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе при наличии конкурса, обучающиеся проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

 таблица 1.

**Наполняемость учебной группы и режим работы**

|  |  |
| --- | --- |
| спортивно-оздоровительный этап | наполняемость группы (чел.) |
| период | количество часов в неделю | количество тренировок в неделю | общее количество часов в год | общее количество тренировок в год |
| мин. | макс. |
| весь период | 6 | 3 | 252 | 126 | 16 | 20 |

**3.3. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной**

**работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых

мероприятий.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки –

спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных

занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к

соревновательной практике только по личному желанию.

**3.4. Порядок отчисления обучающихся из Учреждения.**

Отчисление обучающихся производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуска более 40% тренировочных занятий в течение месяца без

уважительных причин;

- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося,

препятствующее его дальнейшему обучению;

- невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных

причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

**Учебно-тематический план.** Тренировочная деятельность организуется в соответствии с учебным графиком, годовым учебным планом, календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на10 месяцев 42 недели, что составляет 80 % от ФССП.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- избранный вид спорта (овладение основами техники и тактики, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая аттестация).

- техническая, тактическая и психологическая подготовка.

 таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **предметные области** | **спортивно-оздоровительный этап** |
| в % отношении от общего количества часов учебного плана  | в часах от общего количества часов учебного плана |
| Количество учебных недель |  | 42 недели |
| **Теоретическая подготовка (час)** | 5 % | 13 час. |
| **Практическая подготовка (час)** |  | 239 час. |
| в том числе |  |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка (час)** | 30 % | 78 час. |
| **Избранный вид спорта (дзюдо) (час)** | 45 % |  109 час. |
| **Технико - тактическая и психологическая подготовка (час)** | 10 % | 26 час. |
| **Другие виды спорта и подвижные игры (час)** | 10 % | 26 час. |
| **Количество часов, процентов в год** | **100%** | **252 часа** |

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма учебного плана;

**IV. Содержание программы**

**4.1. Теоретическая подготовка.**

 Цель и основное содержание данной предметной области Программы

определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

**4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить начинающего дзюдоиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

 **таблица 3.**

**Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Краткое содержание |
| 1. | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2. | История дзюдо | История развития дзюдо в древнем мире. История развития дзюдо и России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. |
| 3. | Места занятия дзюдо. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо. |
| 4. | Гигиенические навыки. Режим дня. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основыпрофилактики инфекционных заболеваний.Вредные привычки и их профилактика. |
| 5. | Терминология, этимология понятий | Изучение терминов, объяснение их структуры значения |
| 6. | Традиции дзюдо | Традиции поведения, самосознания, философии дзюдо |

**4.2. Практическая подготовка**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки .На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

**4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Развитие физических качеств у обучающихся в спортивно-оздоровительных группах происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности. **Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у обучающихся 7-18лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у обучающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма обучающихся, а от их волевых качеств. Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод – не​прерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжи​тельное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Общеразвивающие упражнения** должны способствовать всестороннему

физическому развитию, осуществлять:

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах;

- координацию движений и умения сохранять равновесие;

- улучшать функции сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. **Общие развивающие упражнения** без предметов: упражнения для рук и

плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах.

Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте, движения строем, остановки, переход на ходьбу, бег, на шаг.

**Гимнастика**. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

**Акробатика.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

**Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег

на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с

места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры**. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч Беговые эстафеты. Подвижные игры.

**4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)** с уклоном на избранный вид спорта (дзюдо).

 Специальная физическая подготовка обучающихся направлена на развитие специфических качеств, необходимых им при занятии дзюдо: а именно: реакции, гибкости, ловкости. Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определённые функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Также в упражнениях на гибкость применяют растяжку в продольном и поперечном шпагатах, переходы из одного шпагата в другой и обратно. Растяжка выполняется как с партнером, так и индивидуально. Важным моментом специфики растяжки в дзюдо является подвижность в тазобедренных суставах.

 При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых обучающиеся становятся у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки и т.п.). Полезны всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнера, изменить направление движения и т.п.).

 Для развития ловкости тренер-преподаватель применяет разнообразные акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад, с прыжком и т.п.), сальто, а также всевозможные полосы препятствий, эстафеты, жонглирование, балансирование.

 Развитие быстроты, силы. Исходя из особенностей дзюдо, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резким движениям рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь её повысить. Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый мышечный взрыв с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление. Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также использования соревновательного принципа.

**Техническо – тактическая подготовка.**

Обучение технике дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- основные стойки дзюдо (фронтальная правая, левая)

- защитные стойки в дзюдо (фронтальная правая, левая);

- перемещения (попеременным шагом, лицом вперед, спиной вперед, с подшагиванием лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);

- падения;

- страховки партнера;

- выведение из равновесия;

- виды поворотов;

- классические способы захвата (рукав-отворот, рукав на спине);

- взаиморасположение;

- технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка;

- способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере;

-способы переворота в партере;

-защита от удержаний;

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах**

**6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад; влево-вправо; по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед; на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед; на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

 таблица 4.

**КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах**

 таблица 5.

**5 КЮ. Жёлтый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

 таблица 6.

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

**4.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры**

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства, а именно: упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

**Легкая атлетика**. Бег **-**  один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений он служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Так же бег, варьируя различными дистанциями, представляет боксёрам возможность, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и

быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в

безопорном положении. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Акробатика**  - отличная разновидность гимнастики,

развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Плавание.** Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей)

спортсмены занимаются плаванием.

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции плавания при сохранении равномерного темпа.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

- поддержание умственной и физической работоспособности;

- снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях

постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость,

выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у боксёров, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что,

бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он

развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. В учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

**Волейбол** — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую

можно рекомендовать для активного отдыха.

**V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**5.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа**- обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Комплекс методик позволяет определить тренеру: состояние здоровья юного спортсмена; уровень физического развития; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл.7).

 таблица 7.

**Физические качества и** **примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказатели, физические качества | Возраст, лет (мальчики) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий дзюдо. Росто- весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост скоростно-силовых качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте 6-10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами,

которые необходимо решить на спортивно-оздоровительном этапе.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение

упражнения или его элементов.

**5.2. Формы проведения тренировочных занятий**. Основными формами

осуществления тренировочных занятий являются

- теоретические занятия;

- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;

- тестирование и контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным

планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);

- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий с другими

образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**5.2.1. Теоретические занятия.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео - материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с

практическими занятиями.

**5.2.2. Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели:

- на тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование

физической, психологической и специальной подготовленности

обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков

в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;

- основной;

- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия),

организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть - (примерно 65-70% занятия),

изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной

напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального

состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне

положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на

следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение:

краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

**5.2.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки обучающихся

состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и

контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости,

переключения), воображения, памяти, что будет способствовать

быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру - преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые

Для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне

развитой личности.

**5.2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях**.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное

участие обучающихся в соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. Решение об участии принимает тренер - преподаватель совместно с обучающимися. Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у обучающегося, его моральное и эмоциональное удовлетворение.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

 таблица 8.

**Формы проведения соревнований среди младших юношей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель. |
| 1 | Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю). | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях обучающиеся

спортивно-оздоровительных групп должны принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

**5.2.5. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения

программного материала и уровня физической подготовленности используют

метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу

учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**6.1. Методические указания к проведению контрольно - переводных**

**нормативов по ОФП и СФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности

обучающихся, организуется прием контрольно - переводных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия ежегодно, 2 раза в год - в начале и конце учебного года. Промежуточная аттестация в спортивно - оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер. По результатам контрольно - переводных нормативов оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приёмных нормативов для перевода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по дзюдо и зачисления в группы начальной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

**Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах**

 таблица 9.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | нормативы |
| 7 лет | 8 лет | 9 лет  | и старше |
| 1. | быстрота | Бег 30 м | + | + | + | не более 5.0 сек |
| 2. | выносливость | Бег 500 м | + | + | + | + |
| 3. | координация | Челночный бег 3х10м | + | + | + | не более 9.0 сек |
| 4. | сила | подтягивание | - | + | не менее 3 раз | не менее 3 раз |
| 5. | силовая выносливость | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | + | не менее 20 раз | не менее 20 раз |
| 6. | скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | + | + | не менее 150 см | не менее 150 см |
| 7. | гибкость | наклон вперед стоя на скамейке | + | + | не менее 5 см | не менее 5 см |
| 8. | Специальная физическая подготовка | подтягивание на перекладине за 20 сек | + | + | не менее 4 раз | не менее 4 раз |
| Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек | + | + | не менее 8 раз | не менее 8 раз |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек | + | + | не менее 6 раз | не менее 6 раз |

**6.2. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

1.Бег на 30, 500, метров, челночный бег

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей

точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки,

засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при

нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до

положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до

полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки

ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую

линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится

одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения

прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники

выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с

фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня

средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при

сгибании ног в коленях.

**6.3. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе**

**итоговой аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы**.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы

- итоговые испытания.

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения

Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может

служить основанием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

**VII. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что

тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на

тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер – преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер - преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания,

необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и

коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и

коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в

аспект поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения,

он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь

неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные

особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными

пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуации. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого - педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные

сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировки. Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет значение российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия проводимые спортивной школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года, встречи выпускников, дни открытых дверей школы, дни здоровья и другие. Очень актуальны для обучающихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих мероприятий обучающиеся принимают участие вместе с тренерами-преподавателями, родителями, администрацией школы.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование, значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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 мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться

результата, мобилизует возможности спортсмена, раскрывает творческий

потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты

поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике дзюдо задача мотивации решается двумя путями:

- отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации;

- повышением уровня мотивации за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д.

Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий. Поощрять стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию. Нацеленность привлечения обучающихся к участие в соревнованиях предполагает наличие психологического настроя на достижение высокого результата, а поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении. Чувство удовлетворения, которое испытывает поощренный спортсмен, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в себе и, как следствие, сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения - возникновение острого желания испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще. Педагогическая целесообразность поощрения возрастает при работе с обучающимися несмелыми, застенчивыми, неуверенными в себе. К стимулирующим факторам, обеспечивающим комфортность и интерес обучающихся к процессу тренировочных занятий как виду деятельности, отражающему внутренний мир ребёнка и поддерживающему его интерес к занятиям следующие: а) гендерные особенности детей в аспекте возрастного развития; б) выездные соревнования; в) посещение выставок спортивного профиля; г) современные технические средства контроля.

**VIII. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и

высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

- Спортивно-оздоровительный этап.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки:

 рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Система восстановления включает организационные формы её реализации, набор адекватных средств восстановления. Контроль за их эффективностью.

**Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств:** педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. **Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием юных спортсменов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

**Психологические средства** способствуют снижению психического

утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического

состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

**Система гигиенических факторов** состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой

деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке

спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура,

временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие

тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются

во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние

социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального

распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных

привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;

- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и

индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;

- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;

- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя

витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение

витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе

напряженных тренировок.

Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физиотерапии и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

- **Медико-биологический контроль**

 Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного

диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год,

как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна)

периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и

Биологического созревания; электрокардиографическое исследование;

клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов

(хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога,

стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется

дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям дзюдо допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Х I. Техника безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий по дзюдо.**

Зал для занятий обучающихся должен быть оснащен огнетушителями,

автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной

вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа с

обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по

профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях

физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны

строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

**9.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по дзюдо допускается тренер - преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по дзюдо;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности татами;

- наличие посторонних предметов в зале и на борцовском ковре.

1.3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.4. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

1.5. После проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**9.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.

2.5. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

**9.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера - преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

**9.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**9.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Х. Условия реализации программы**

**10.1. Требования к кадрам**, осуществляющим спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочникам должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный

№22054) (далее -ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе наличие среднего профессионального

образования или высшего профессионального образования без

предъявления требований к стажу работы по специальности;

**10.2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по дзюдо**.

 таблица 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование 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 (поролоновые) | комплект | 2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10 | Мячи: |  |  |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 1 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |
| 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 | 3 |
| 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 |

 таблица 11.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица |  |
|  |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
| Обувь |
| 1 | Сандалии пляжные (шлепанцы) | пар | на обучающегося | - | - |
| Одежда |
| 1 | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 |
| 2 | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 |
| 3 | Пояс | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 4 | Трико (трусы) белого цвета | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 5 | Футболка (белого цвета, для женщин) | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 6 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающеюся | 1 | 1 |
| 7 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 |
| 8 | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 |

**10.3. Условия успешной реализации учебной программы.**

1.Улучшение материально-технической базы для занятий дзюдо:

а) спортивная база для учебных занятий;

б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники дзюдо;

2.Систематическое и рациональное применение технических средств,

приборов и специального оборудования.

3.Формирование коллектива единомышленников.

4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по дзюдо.

5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6.Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и

повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-

тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов

в соревновательной деятельности.

8.Стимулирование обучающихся в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10.Финансовое обеспечение программы.

**Раздел 11. Перечень информационного обеспечения**

**11.1. Список литературы**

1.​ Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.-1974.-С.13-16.

2.​ Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993-128с.

3.​ Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-Киев: Олимпийская литература,2002.-С. 140-142.

4.​ Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России. Национальный Союз дзюдо.-М.:СпортУниверГрупп, 2005.-95с.

5.​ Коблев Я.К., Писменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.-Майкоп.1990.-440с.

6.​ Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976.-Т1-304с.

7.​ Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт,1997.-280с.

8.​ Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник.-М., 1973.- С. 29-32

9.​ Меньшиков В.В., Волков Н.И. Биохимия: Учебник для ин-тов физ. культуры.-М.: Физкультура и спорт,1976.-384с.

10.​ Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2003.-32с.

11.​  Писменский И.А., Писменский И.А., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- М.: Физкультура и спорт,1982.-328с.

12.​  Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и спорт,2005,-С.271-287.

13.​  Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор - составитель А.В. Царик.- 2-е изд., доп. и испр.-М: Советский спорт,2003.-С.162-171.

14.​ Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

15.​  Шетлов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов.-М.: Физкультура и спорт,1979.-128с.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.

17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554

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

**11.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.minsport.gov.ru.

2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.wrestrus.ru.

3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.fila-official.com.

4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.

5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.wrestlingarena.info.

6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php.