

**Муниципальное Бюджетное Учреждение  
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

**ПРИНЯТО**

на заседании тренерского  
совета протокол N 1  
от 28.08.2019 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»  
№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДЖИУ-ДЖИТСУ**

**Срок реализации 3 года**  
Возраст детей 6-18 лет

Автор-составитель  
тренер-преподаватель  
Болотнов Р.В.

г. Богородск Нижегородская область  
2019 г.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I Пояснительная записка.....</b>                                            | <b>3</b>  |
| 1.1 Характеристика программы.....                                              | 3         |
| 1.2 Основные принципы подготовки борцов джиу-джитсу.....                       | 4         |
| 1.3 Основные методы подготовки борцов джиу-джитсу .....                        | 5         |
| <b>II Организационно-педагогические условия.....</b>                           | <b>7</b>  |
| 2.1 Методические указания.....                                                 | 7         |
| 2.2 Годовой учебный план.....                                                  | 8         |
| 2.3 Распределение объемов основных средств тренировки по месяцам обучения..... | 9         |
| <b>III Рабочая программа .....</b>                                             | <b>9</b>  |
| 3.1 Теоретическая подготовка.....                                              | 9         |
| 3.2 Общая физическая подготовка (ОФП).....                                     | 12        |
| 3.3 Специальная физическая подготовка (СФП).....                               | 12        |
| <b>IV Оценочные и методические материалы .....</b>                             | <b>13</b> |
| 4.1 Комплекс контрольных упражнений .....                                      | 14        |
| 4.2 Показатели для контроля развития физических качеств.....                   | 14        |
| 4.3 Перечень информационного обеспечения.....                                  | 15        |

# **I Пояснительная записка**

## **1.1 Характеристика программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта джиу-джитсу (далее – Программа) для Физкультурно-оздоровительных комплексов (далее ФОК), составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке детей, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

*Цель программы:*

- создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся средствами борьбы джиу джитсу

*Основные задачи общеразвивающего этапа:*

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (в целом)
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий джиу-джитсу.

Настоящая программа состоит из двух частей:

*1-я часть программы – нормативная.* Она включает количественные рекомендации по группам занимающихся общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

*2-я часть программы - методическая,* которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзюекуго-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

#### *Классификация базовой техники*

1. Техника ударов и защит
2. Техника бросков
3. Приемы контроля противника

## **1.2 Основные принципы подготовки борцов джиу-джитсу**

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс

осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

**Принцип специализации:** этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

**Принцип всесторонности:** определяет необходимость всестороннего развития обучающегося. Разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

**Принцип возрастающих нагрузок:** правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки детей основывается на принципе их возрастания.

**Принцип повторности и постоянности:** определяет, что все многообразные задачи подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д.

**Принцип наглядности:** этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

**Принцип индивидуализации:** предусматривает индивидуальный подход к каждому ребенку и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

### 1.3 Основные методы подготовки борцов джиу-джитсу

В обучении используются различные методы воспитания и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

**Повторный метод.** Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.

2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.

3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

**Игровой метод.** Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

**Соревновательный метод.** Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

## **II Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Методические указания**

Многолетняя подготовка обучающихся - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков и юниоров;

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

Непрерывное совершенствование спортивной техники;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей обучающихся;

Осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

## 2.2 Учебный план

Учебный план разрабатывается на 252 часа занятий в год.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой джиу-джитсу;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на общеразвивающем этапе:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях.

### *Годовой учебный план*

| № | Разделы подготовки                             | 1 год |
|---|------------------------------------------------|-------|
| 1 | Теоретическая подготовка                       | 10    |
| 2 | Общая физическая подготовка                    | 150   |
| 3 | Специальная физическая подготовка              | 60    |
| 4 | Тактико-техническая подготовка                 | 28    |
| 5 | Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 4     |

|    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 11 | Общее количество | 252 |
|----|------------------|-----|

## 2.3 Распределение объемов основных средств в тренировки по месяцам обучения

| Разделы подготовки             | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | Итого |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| ОФП                            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 150   |
| СФП                            | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 60    |
| Теория                         | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10    |
| Тактико техническая подготовка | 4  | 3  | 1  | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 1  | 4  | 28    |
| Соревнования                   | -  | 1  | 1  | -  | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | 4     |
| Итого                          | 26 | 26 | 24 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 252   |

## III Рабочая программа

### 3.1. Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать видеозаписи соревнований по джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы, общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерная программа теоретических занятий для общеразвивающих групп представлена в таблице.

| №<br>п/п | Название темы                      | Краткое содержание                                                                                                                         |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Физкультура и спорт, общие понятия | Понятие о физической подготовке;<br>Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;<br>Закаливание организма. |
| 2        | Оборудование и инвентарь           | Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий с использованием инвентаря.                                         |
| 3        | Оказание первой помощи при травмах | Первая помощь при травмах.<br>Профилактика травматизма.                                                                                    |

|   |                                      |                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Гигиена                              | Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена.<br>Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена;<br>Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий и др. |
| 5 | Основы техники и тактики джиу-джитсу | Техническая подготовка;<br>Тактика ведения поединка<br>Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.                                                                      |
| 6 | Правила техники безопасности         | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу;<br>Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП;<br>Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования             |

### *Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся*

Важную роль в нравственном воспитании детей играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с обучающимися является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед детьми задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Главной задачей в занятиях с детьми является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности тренера - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у детей уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### *Восстановительные средства и мероприятия*

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки обучающихся.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

### **3.2 Общая физическая подготовка (ОФП)**

К общей физической подготовке относятся различные беговые упражнения, суставная гимнастика, акробатические упражнения и упражнения с использованием инвентаря и без, направленные на развитие физических качеств, таких как выносливость, гибкость, быстрота и сила.

### **3.3 Специальная физическая подготовка (СФП)**

К специальной физической подготовке относятся специфичные для избранного вида спорта упражнения. Отработка нанесения ударов и борцовских приемов. Упражнения страховки и самостраховки при падениях. Бросковые элементы и упражнения. Упражнения на снарядах.

### Примерная схема учебно-тренировочного занятия для ОР групп

|                                    | Содержание                                         | Дозировка | Методические указания                                                                              |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть<br>25 минут | Построение учащихся, постановка задач урока        | 3         | Выполняется всей группой                                                                           |
|                                    | Беговые упражнения                                 | 7         |                                                                                                    |
|                                    | Акробатические упражнения                          | 10        |                                                                                                    |
|                                    | Упражнения общеразвивающего характера              | 15        |                                                                                                    |
|                                    | Специальные упражнения                             | 10        |                                                                                                    |
| Основная часть 45 м                | Обучение техническим действиям в партере и стойке  | 15        | Борцы распределяются по парам по всей площади татами.                                              |
|                                    | Активный отдых                                     | 3         | Указать характерные ошибки в выполнении.                                                           |
|                                    | Специальные и имитационные упражнения с партнером  | 7         | Выполняется всей группой                                                                           |
|                                    | Спортивные игры, эстафеты                          | 10        | Группа разбивается на команды.                                                                     |
| Заключительная часть<br>10 минут   | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5         | Выполняется всей группой                                                                           |
|                                    | Подведение итогов, разбор тренировки               | 5         | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

## IV Оценочные и методические материалы

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед занимающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

С учетом стоящих перед обучающимися задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся..

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это – применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

#### **4.1 Комплекс контрольных упражнений**

По тестированию уровня общей физической подготовленности:

– челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью.

Учащийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

– прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

По тестированию уровня специальной физической подготовленности:

– Кувырки, выполняется на татами в кимоно, босиком. Оценивается качество выполнения по 5-и бальной педагогической оценке;

– Страховки, выполняется на татами в кимоно, босиком с помощью партнера. Качество выполнения страховки оценивается по 5-и бальной педагогической оценке.

#### **4.2 Показатели для контроля развития физических качеств**

**Юноши**

| Виды упражнений | Минимально<br>удовлетворительный<br>результат |
|-----------------|-----------------------------------------------|
|-----------------|-----------------------------------------------|

|                                                 |               |
|-------------------------------------------------|---------------|
| Челночный бег 30 м (3 х 10 м), сек.             | не более 10,0 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз       | не менее 10   |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, раз | не менее 10   |
| Прыжок в длину с места, м                       | не менее 1,3  |
| Бег на 60 м, сек                                | не более 12   |

## Девушки

| Виды упражнений                                 | Минимально<br>удовлетворительный<br>результат |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Челночный бег 30 м (3 х 10 м), сек.             | не более 10,5                                 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз       | не менее 7                                    |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, раз | не менее 8                                    |
| Прыжок в длину с места, м                       | не менее 1,25                                 |
| Бег на 60 м, сек                                | не более 12,9                                 |

### 4.3 Перечень информационного обучения

1. Вахун М. "Дзюдо. Основы тренировки", "Полымя", Минск, 1983.
2. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
3. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.
4. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995.
5. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.
6. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", АстАстрель, Москва, 2002.
7. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.
8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. "Дзюдо: история, теория, практика", Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.