

Пояснительная записка

В основу учебных программ МБУ ДО ДЮСШ № 2 заложены программы спортивной подготовки по видам спорта для Детско-юношеских спортивных школ, допущенные Федеральным агентством по Физической культуре и спорта России, нормативно - правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Учебные программы представлены по 6 видам спорта культивируемых в МБУ ДО ДЮСШ № 2.

Учебные программы рассчитаны на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительная 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Учебные программы предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяют последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Предусматривают в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 “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”

-Нормативно- правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации (Методические рекомендации)

-Санитарно- эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, введенных в действие с

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

- Устава МБУ ДО ДЮСШ№ 2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной **целью** образовательной программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели в базовом уровне решаются следующие **задачи**:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка по видам спорта
3. Вариативные предметные области базового уровня
4. Различные виды спорта и подвижные игры
5. Специальные навыки
6. Спортивное и специальное оборудование

**Возраст детей:** от 6 лет до 18 года.

**Этапы:**

1. Спортивно – оздоровительный этап: весь период
2. Этап базового уровня: 5 лет
3. Этап углубленного уровня: 2 года;

**Виды программ:**

**Образовательная Общеразвивающая программа включает в себя:**

Спортивно – оздоровительный этап

Этап базового уровня

**Образовательная Предпрофессиональная программа включает в себя:**

Этап углубленного уровня

Основными задачами реализации общеразвивающей программы является: - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является:- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:- отбор одаренных детей;- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Формы занятий избранным видом спорта:** Теоретические и практические занятия;

1. Тестирование (ОФП, СФП);
2. Участие в соревнованиях;
3. Медицинский контроль
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим образовательного процесса:** Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 6 |
| Этап базового уровня | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 10 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 14 |
| Этап углубленного уровня | первый год | 18 |
| второй год | 20 |

**Ожидаемые результаты:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

5.Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Виды спорта реализуемые образовательной программой:** волейбол, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

**Этап базового уровня –** СОГ – весь период 6 до 18 л., ГБУ 1, ГБУ 2, ГБУ 3, ГБУ 4, ГБУ 5. На этап базового уровня подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, заявление родителей, страховой медицинский полис, разрешение на обработку персональных данных. На этапе базового уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня.

**Этап углубленного уровня –** ГУУ 1, ГУУ 2 года обучения. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этап углубленного уровня осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Учебная программа по дзюдо**

**ДЗЮДО** - Спортивная борьба. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по дзюдо, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Москва 2018 год.

**План комплектования групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учащихся | 6-17 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| Учебные группы | СОГ | Базовый уровень | | | | | Углубленный уровень | |
| Этапы подготовки | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | ГУУ 1 | ГУУ 1 |
| Требования по спортивной подготовке | --- | Выполнить контрольно-нормативные требования программы | III юн. | II юн. | Iюн. | III взр | II взр | I взр |
| Количество учащихся в группе (мин.) | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Режим работы недельная нагрузка (макс.) | 6 час. | 6 час. | 9 час. | 10 час. | 12 час. | 14 час. | 18 час. | 20 час. |
| Количество тренировочных дней и часов. | 3 х 2 | 3 х 2 | 3 х 3  4 х 2  1 х 1 | 5 х 2 | 4 х 3  6 х 2 | 4 х 3  1 х 2 | 6 х 3 | 5 х 4 |

**Учебный план по дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | СОГ | Группы базового уровня | | | | | | Группы углубленного уровня | | |
| Периоды подготовки | | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | | ГУУ 1 | ГУУ 2 | |
| Возраст учащихся | | 6-17 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | | 15-16 | 16-17 | |
| Кол-во учащихся в группах | | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | | 10 | 8 | |
| Режим работы | | 3 х 2 | 3 х 2 | 3 х 3  4 х 2  1 х 1 | 5 х 2 | 4 х 3  6 х 2 | 4 х 3; 1 х 2 | | 6 х 3 | 5 х 4 | |
| **Недельная нагрузка** | | **6** | **6** | **9** | **10** | **12** | **14** | | **18** | **20** | |
| **Кол-во час.за 46 нед.** | | **276** | **276** | **414** | **460** | **552** | **644** | | **828** | **920** | |
| Кол-во занятий | | 138 | 138 | 229 | 230 | 184 | 230 | | 276 | 230 | |
| Кол-во час.в с/лагере 6 недель | | 36 | 36 | 59 | 60 | 72 | 84 | | 108 | 120 | |
| Кол-во занятий | | 18 | 18 | 29 | 30 | 24 | 30 | | 36 | 30 | |
| **Всего час.в год 52 недели** | | **312** | **312** | **468** | **520** | **624** | **728** | | **936** | **1040** | |
| Кол-во занятий | | 156 | 156 | 259 | 260 | 208 | 260 | | 312 | 260 | |
| **Виды подготовки** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория | 12 | 12 | 20 | 22 | 22 | | 24 | 26 | | 28 |
| 2. | ОФП | 166 | 166 | 180 | 67 | 87 | | 88 | 88 | | 60 |
| 3. | СФП | 30 | 30 | 80 | 72 | 92 | | 148 | 148 | | 150 |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 100 | 190 | 340 | 380 | | 390 | 580 | | 714 |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | | 12 | 14 | | 16 |
| 6. | Врачебный контроль | --- | --- | 8 | 5 | 5 | | 8 | 10 | | 8 |
| 7. | Инструк. и судейская практика | --- | --- | --- | 8 | 19 | | 24 | 30 | | 38 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | --- | --- | --- | --- | 13 | | 34 | 40 | | 26 |

**Дзюдо**

﻿ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ

ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 3-5 лет, а высших достижений - через 5-8 лет подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится этапы: базового уровня, углубленного уровня.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе базового уровня ГБУ – 5 лет, этапе углубленного уровня – 2 года.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 6 до 17 лет), желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

*Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:*

• Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.

• Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.

• Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.

• Освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

**Этап базового уровня (ГБУ).** В группы базовой подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявление родителей, страховой медицинский полис, разрешение на обработку персональных данных. На этапе базовой подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

***Задачи:***

• укрепление здоровья, улучшение физического развития;

• овладение основами техники выполнения физических упражнений;

• приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

• выявление задатков и способностей детей;

• привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;

• воспитание черт спортивного характера.

Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На этом этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап углубленного уровня (ГУУ)**

***Задачи:***

• повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

﻿• овладение основами техники и тактики дзюдо;

• приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

• совершенствование техники и тактики дзюдо;

• развитие специальных физических качеств;

• повышение уровня функциональной подготовленности;

• освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

• накопление соревновательного опыта.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ

**Спортивно-оздоровительный этап**

*Основные средства тренировочных воздействий на этапе*

• Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо при менять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

• Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).

Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если Подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

• Средства подготовки дзюдоистов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

• Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);

• Средства воспитания личности;

• Средства профориентационной направленности по повышению интереса к профессии педагога.

*Основные методы тренировочных воздействий*

• Методы физической подготовки, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

• Методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

• Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

**Этап базового уровня подготовки**

*Основные средства тренировочных воздействий*

• Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов - применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

• Обще подготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

• Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

• Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

• Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения - применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержании технического действии с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия - заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

• Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

• Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

• Средства профориентационной направленности.

*Основные методы тренировочных воздействий*

• Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда).

• Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

﻿• Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

• Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

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

Тренерам, работающим на этапе базового уровня подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

**Этап углубленного уровня**

*Основные средства тренировочных воздействий*

• Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

• Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

• Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

• Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

• Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с группами углубленного уровня, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками.

﻿ Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

﻿КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Спортивно-оздоровительный этап***

• Укрепление здоровья занимающихся.

• Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.

• Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий

• Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

• Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

﻿

***Этап базового уровня***

• Укрепление здоровья занимающихся.

• Привитие интереса к систематическим занятиям.

• Стабильность состава занимающихся дзюдо.

• Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

• Уровень освоения основ техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля.

• Формирование коллектива.

• Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.

• Уровень нравственных и волевых качеств.

• Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

• Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами.

• Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов.

• Освоение теоретического раздела программы.

• Выполнение спортивных разрядов.

**Этап углубленного уровня**

• Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

• Проявление волевых и нравственных качеств в процессе многолетней подготовки.

• Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

• Динамика результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Волейбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Футбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Дзюдо: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая, акробатическая.

Пауэрлифтинг: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, скоростно - силовая.

Пулевая стрельба: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, координационная.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах ОФП и СФП)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ:

Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.Аветисян А.К. Российский олимпийский пьедестал: Справочник.

Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки.

Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Футбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Дзюдо.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пауэрлифтинг Б.И.Шейко.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пулевая стрельба.

Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.

Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников:

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.

Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2011.

Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/Под.ред.проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М.,

Швыков И.А. – М.: Граница, 2008

Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н.

Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006

Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ

Дивизион, 2006

Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -

М.: Просвещение, 1993. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и

спорт, 2002.

Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М:Советский спорт 2005

Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999

Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной

направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в

пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий

анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12

Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: Ф и С, 2005.

Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ,1960.

Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП,

Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФК и С при Совете

Министров Латв.ССР, 1984.

Методическая разработка РГАФК М; 2013 г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.

Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,2010 г

Вайнштейн Л.М. Путь на олимп. Физкультура и спорт. 2015

Шилин Ю.Н., Насонова А.А., Стрельба пулевая, Физкультура и спорт, 2012 год.

