

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Балахтинского района

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 3  
«22» июня 2016 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
  
Крутень А.В.



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
**по спортивным единоборствам**  
(с элементами дзюдо, вольной борьбы, бокса)

Срок реализации: весь период (от 8 до 17 лет)

Разработчики:  
тренеры-преподаватели  
МБУ ДО «ДЮСШ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивным единоборствам (дзюдо, бокс, вольная борьба) (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО «ДЮСШ». Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи.
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на *спортивно-оздоровительном этапе* в течение всего периода подготовки.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

– развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

– достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

– отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

**Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	От 8 до 17 лет	10	20	6

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения.

Учебный план включает теоретические и практические занятия по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры, избранный вид спорта), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Срок реализации программы – весь период.

Таблица 2. Распределение учебных часов в годичном цикле

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа
		кол-во часов (весь период обучения)
1	Теория и методика физической культуры и спорта	39
2	Общая физическая подготовка	78
3	Другие виды спорта и подвижные игры	39
4	<b>Избранный вид спорта:</b>	
4.1.	специальная физическая и функциональная подготовка	39
4.2.	техничко-тактическая подготовка	39
	<b>Всего часов в год</b>	<b>234</b>

Учебный план учитывает режим тренировочных занятий в неделю для учебных групп с расчетом на 39 недель и предусматривает:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- участие в соревнованиях (контрольные игры);
- промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Организация тренировочного процесса также включает в себя обеспечение обучающихся необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

### 2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Зачисление на обучение по Программе осуществляется на основании «Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО «ДЮСШ».

На обучение по программе принимаются дети на основании заявления, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Содержание программного материала по предметным областям**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов.

Для групп, занимающихся свыше года, сохраняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и становления специальных двигательных навыков. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует хранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движения и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

#### **3.1.2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовке необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях избранного вида спорта, его истории и предназначении. Причем в спортивно-оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполняет какой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка осуществляется по следующим темам:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии в избранном виде спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов спортивных единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

### **3.1.2.Общая физическая подготовка**

#### ***Подготовительные упражнения***

##### ***Строевые упражнения:***

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

### ***Упражнения общеразвивающие, без предметов:***

- и.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- и.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. – упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз –прогнуться затем в и.п.

### ***Упражнения в ходьбе:***

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

### ***Упражнения в беге:***

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

### ***Упражнения для формирования правильной осанки***

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

### ***Упражнения для совершенствования гибкости***

#### ***С отягощением собственным весом:***

- и.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

- и.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- и.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- и.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и т.п.;
- и.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- и.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

#### ***Упражнения для совершенствования ловкости***

##### ***Упражнения в равновесии:***

- и.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 ° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же бегом.

##### ***Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):***

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### ***Упражнения в поднимании и переноске груза:***

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же – гимнастического козла;
- то же – гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- тоже с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

### ***Прыжки:***

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

### ***Упражнения со скакалкой***

#### ***Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:***

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

#### ***Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:***

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

### ***Упражнения с гимнастической палкой***

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками – вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);

- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перебаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

### ***Упражнения с набивным мячом***

#### ***Для рук:***

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перебаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

#### ***Для ног:***

- удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

#### ***Для туловища:***

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

### ***Упражнения на гимнастической стенке***

- в вися на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;

- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. – упор лежа, ноги сзади зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

#### ***Упражнения на гимнастической скамейке***

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

#### ***Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)***

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
- и.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
- поднимание рук вперед-вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклоненно вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

## ***Упражнения в парах***

### ***Упражнения для развития силы:***

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его за таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

### ***Упражнение на гибкость:***

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение: верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

### ***Упражнения на реакцию:***

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке, друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой;

***Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:***

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок;
- то же, но круговые движения головой;
- то же, руки на затылке.

### **3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

Подвижные игры положительно влияют на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых для достижения успехов в спорте.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Упражнения из других видов спорта применяются в основном для развития физических качеств. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном спортсмену направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

### ***Акробатические упражнения:***

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

### ***Игры и эстафеты:***

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- то же, передвигаясь спиной вперед;
- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и т.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### 3.1.4. Избранный вид спорта

#### 3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка

##### *ДЗЮДО*

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в дзюдо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

##### Средства специальной физической подготовки:

*Силовые.* Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера и хватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний обусловленное время (20 с). Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

*Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

*Повышающие гибкость.* Мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 м).

Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов максимальной амплитудой.

Таблица 3. Варианты игр в касания

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47

12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48
-----	----------------------------	----	----	----	----

### **БОКС**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в тиснение: это не просто выталкивание, это тиснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Тиснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием тиснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики;
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- Факт победы - выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площадки.

Игры в тиснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка):

после ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания: для развития силовых качеств: парные и групповые, перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета: для формирования навыков

маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Акробатика:

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком); из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.); из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз); передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала); передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком); забегание на "мосту" вправо - влево; перевороты через "мост"; ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений).

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.)

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение

неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

### 3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка

#### ДЗЮДО

##### Средства технической подготовки:

6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали. TAI-SABAКИ – 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. KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI – падения

Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zepро) – ukemi	На живот
Zepро-tenkai-ukemi	Кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ – желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра

O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Hon-keza-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ – оранжевый пояс

НАГЭ-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-ushi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Narai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

• Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, давление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

• Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа па спине, лежа животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

- Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### Средства тактической подготовки:

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **БОКС**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Контрудары.** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

**Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

### ***Основные положения и движения.***

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении.  
Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

### ***Упражнения в парах:***

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

## ***ВОЛЬНАЯ БОРЬБА***

**Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.**

### **Основные положения борьбы**

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

**Элементы маневрирования:**

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

**Техника борьбы:**

Партер: Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка. Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

Бросок подворотом захватом за руку; Бросок наклоном с различными захватами;

Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;

Перевод в партер нырком; Сваливание

скручиванием; Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

**Тренировочные задания:**

*Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.*

*Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

## 1.2. Общие требования безопасности на занятиях

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовки по избранному виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья.

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

При изучении приёмов и действий необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

### **Обязанности тренера-преподавателя**

- на всем протяжении тренировочных занятий (соревнований) тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий (соревнований);
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий (соревнований);
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся (соревнующихся), освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в том числе и по технике безопасности;

- допускать к занятиям, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия (соревнования);
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности. Если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях (соревнованиях);
- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

### **Обязанности занимающихся**

- являться на занятия без опоздания в дни и часы согласно утвержденного расписания;
- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинских работников, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий (соревнований);
- покидать места проведения занятий (соревнований) без разрешения тренера-преподавателя;
- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- перед занятием обращать внимание на их исправность инвентаря и оборудования, в случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;
- соблюдать чистоту.

#### 4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности спортсменов.

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

###### Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5.8</b>	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5.5</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5.3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4.8</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	15

3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.50</b>	3,40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	<b>4,7</b>	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	<b>14</b>	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	<b>220</b>	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	<b>3.40</b>	3.30	3.20

### Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>8 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	<b>6,5</b>	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	<b>135</b>	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	<b>5.40</b>	5,25	5,10
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	<b>6,3</b>	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	<b>5.20</b>	5,10	5,00
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5.10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	<b>4.55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	<b>4.45</b>	4.35	4.25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	<b>4.25</b>	4.15	4.10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4,00
<b>16 лет</b>						

1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	<b>5,2</b>	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.55</b>	3.50	3.40

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле – мае.

Оценка уровня физической подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди.

4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

6. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

#### 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13-17.
3. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо // Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13-17.
4. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2.
5. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1997.
7. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
10. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
11. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12-15.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия – тренер).
13. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
15. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. 1984.
16. Харлампиев А. А. Система Самбо – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.:
17. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.