

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9 ГОРОДА СОЧИ**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО СШ № 9 г. Сочи
протокол № 4
от 30.06. 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ № 9 г. Сочи
_____ С.А. Богосян

Приказ № 153/од от 30.06.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ДЗЮДО»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября г. № 1074 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655)

Срок действия программы: 4 года

Разработчики:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР, «Отличник физической культуры и спорта

Чолакян Георгий Ервантович , Габрелян Арман Артаваздович – тренеры-преподаватели по дзюдо

Сочи 2023 год

Содержание:

1. Общие положения:	
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: -учебно-тренировочные занятия; -учебно-тренировочные мероприятия; -спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; -иные виды (формы) обучения.	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	26
3. Система контроля:	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	34
4. Рабочая программа:	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	55
4.2 Учебно-тематический план.	102
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	107
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
6.1. Материально-технические условия.	108
6.2. Кадровые условия.	113
6.3. Информационно-методические условия.	114

1. Общие положения

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 . № 1074 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 9 города Сочи (далее – МАУДО СШ № 9 г.Сочи) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорт «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 N 1305, а также следующих действующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными нормативными актами.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по боксу, входящих в него спортивных дисциплин: по спортивным дисциплинам

Весовая категория 24 кг Весовая категория 26 кг Весовая категория 28 кг
Весовая категория 30 кг Весовая категория 32 кг Весовая категория 34 кг
Весовая категория 36 кг Весовая категория 38 кг Весовая категория 40 кг
Весовая категория 42 кг Весовая категория 44 кг Весовая категория 46 кг
Весовая категория 48 кг Весовая категория 50 кг Весовая категория 52 кг
Весовая категория 52+ кг Весовая категория 55 кг Весовая категория 55+ кг
Весовая категория 57 кг Весовая категория 60 кг Весовая категория 63 кг
Весовая категория 63+ кг Весовая категория 66 кг Весовая категория 70 кг
Весовая категория 70+ кг Весовая категория 73 кг Весовая категория 73+ кг
Весовая категория 78 кг Весовая категория 78+ кг Весовая категория 81 кг
Весовая категория 90 кг Весовая категория 90+ кг Весовая категория 100 кг
Весовая категория 100+ кг Абсолютная весовая категория; Ката; Ката-группа
Командные соревнования; Командные соревнования – смешанные

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Также Программа направлена на всестороннее физическое нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте им условий для прохождения спортивной подготовки, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ).

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (прогнозирование спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (необходимость проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-

тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП) – 4 года обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ) - 5 лет обучения ;
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) – не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо – дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется

название «Гибкий путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры. Первая школа дзюдо в России была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Дзюдо по мнению Д. Кано следует рассматривать не только как систему физических упражнений. Дзюдо соответствует построению сильного, полнофункционального и здорового тела и одновременно формированию характера человека посредством психической и нравственной дисциплины.

Основной принцип дзюдо – эффективное использование человеком психической и физической энергии.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи вадза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ вадза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осазкоми вадза»), удушающие приемы («шимэ вадза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу вадза»).

Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

В процессе занятий дзюдо реализуется этическое развитие человека. В основе развития лежит принцип максимальной эффективности. Дзюдо также учит контролировать себя. Во время занятий спортсмены понимают необходимость сдерживать эмоции, что помогает сохранять энергию. Занятия дзюдо также полезны тем, кому не хватает уверенности в себе. В процессе занятий дзюдо каждый имеет одинаковые возможности для успеха.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. *Первая форма* – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. *Вторая форма* – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо

позволяет уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта.

Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

При подготовке Программы используются правила вида спорта дзюдо, результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры, спорта, дзюдо; теоретические и методические подходы к организации физического воспитания и спортивной подготовки; методы оценки физической подготовленности; методы планирования тренировочного процесса и другие нормативные правовые акты и методические разработки в области физической культуры и спорта.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в таблице № 1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			*минимальная	*максимальная
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14*	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16*	1	2

*Минимальная наполняемость и минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки в соответствии с ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп. 4.3. Приказа № 634.)

*Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии в их в списки кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края; Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях ни ниже уровня всероссийских соревнований

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МАУДО СШ № 9 г.Сочи:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта бокс . (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144Н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - минимальный объем в соответствии с ФССП указан в таблице № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999)

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные формы);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия

одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, (пп. 3.8

Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП указаны в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «бокс», а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающихся. В зависимости от целей, задач форм организации, состава участников, соревнования по фехтованию подразделяются на виды: контрольные, отборочные, основные, и количеству игр.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в соответствии с ФССП в таблице № 4

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования СШ №9. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий

попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУДО СШ № 9 г.Сочи направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Краснодарского края, МО Сочи.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VIФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития

физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Инструкторская и судейская практика: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия: включает совокупность методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учётом реакции его систем на различные нагрузки.

Медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Восстановительные мероприятия нужны при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Включают в себя 4 группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

Работа по планам самостоятельной подготовки

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки, осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, отпуска, больничного листа тренера-преподавателя.

Также могут быть применены и **другие виды и формы обучения.**

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*.

Объем нагрузки рассчитывается с учетом требований в таблице № 5
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Без ограничений		Без ограничений			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)													
		10-20				6-12				1-2		1-2			
		час		%		час		%		час		%		час	
1.	Общая физическая подготовка	128-170	54-60	160-210	50-54	114-164	20-25	150-160	17-19	156-188	14-18	188-236	14-18		
2.	Специальная физическая подготовка	10-12	1-5	16-22	5-10	94-138	16-20	180-192	18-22	216-258	20-22	262-366	20-25		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	34-50	6-8	58-76	8-9	84-100	8-10	84-146	8-10		
4.	Техническая подготовка	80-108	30-38	114-156	36-40	210-290	36-41	326-376	38-43	432-512	41-44	538-686	41-46		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	4-6	16-20	4-6	44-50	8-9	70-76	8-9	80-90	7-8	64-90	5-6		
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	10-14	1-3	24-28	2-4	30-38	2-4	38-48	2-4		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	1-3	6-8	1-3	14-22	2-4	24-28	2-4	42-62	4-6	74-92	5-10		
Общее количество часов в год		234-312		312-416		520-728		832-936		1040-1248		1248-1664			

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 7 к Программе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение	В течение года

		<p>и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО СШ № 9 г.Сочи, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО СШ № 9 г.Сочи, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ*)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ*)

В МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие

участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта. В соответствии с ними обучающиеся МАУДО СШ № 9 г. Сочи несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренер-преподаватель должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

			фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».
- План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	
	Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные	
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный	
	Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Инструкторская практика:		
		Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
Практические занятия		В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя	
Судейская практика:				
Теоретические занятия		В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные	
Практические занятия		В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья	

2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ ВСМ		1 раз в 12 месяцев
НП УТ ССМ ВСМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению	
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	В течение года
	УТ ССМ ВСМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	В течение года
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Применение: Педагогические средства	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		медико-биологические: - гигиенические;	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		- физические (физиотерапевтические средства)	1 раз в неделю (по расписанию)
		психологические	Во время ответственных соревнований и напряженных тренировок
НП УТ ССМ ВСМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий	

МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню

работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части учебно-тренировочного занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам программы: по итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность аттестации успеваемости обучающихся определяется и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора.

Промежуточная аттестация:

включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по этапам подготовки и проводится в соревновательной обстановке, теоретическую часть в форме собеседования или тестов по пройденным темам в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634).

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденного приказом директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) в форме:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП)
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности)
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации

Оценивание промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП):

Минимальный балл при зачислении и перевода – НП; УТ, ССМ И ВСМ при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками - зачет /незачет;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности в соответствии с минимальными требованиями ФССП))
- выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями Программы к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта баскетбол.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

При проведении промежуточной и итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ № 9 г.Сочи с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований разделов подготовки Программы или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые МАУДО СШ № 9 г.Сочи, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета МАУДО СШ № 9 г.Сочи отчисляются.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколах сдачи контрольно - переводных нормативов. Протоколы хранятся в Учреждении в течение трех лет.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на Педагогическом Совете.

Итоговая аттестация обучающихся:

оценивается по зачет/незачет и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «фехтование», сдачу зачёта тестов для оценки уровня подготовки обучающихся, не связанным с физическими нагрузками Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы

упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта «фехтование».

К итоговой аттестации допускаются все выпускники, завершившие обучение Программы в полном объеме.

По окончании обучения по Программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ (справка об окончании обучения), образец которого устанавливается МАУДО СШ № 9 г.Сочи и утверждается приказом директора в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с приложениями №№6-9 ФССП представлены в таблицах № 11-14

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 7; 8 лет - 7 баллов; 9; 10 лет и старше - 6 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей –«ката», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг»,«весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг» для девушек - «ката», «весовая категория 24кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг»,				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,«весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			И	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей –«ката» «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг» «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг », «весовая категория 55+ кг»;			
для девушек - «ката», «весовая категория 33кг», », «весовая категория 36кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 11-12 лет- 6 баллов; 13 лет и старше – 6 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;				
3. для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36+ кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг»,				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 6 баллов; при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для
зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 6 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания

по организации тестирования

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Взяться за гриф хватом сверху, присесть под грифом. Держа голову прямо поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Поставить опору под ноги спортсмена. После этого выпрямить руки и занять исходное положение. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение. Зафиксировать это положение в течении 1 секунды. Выполнить максимальное количество повторов. Правильно выполненные повторы фиксируются счетом судьи вслух.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из двух попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом. Оборудование: прыжковая яма, резиновая дорожка, спортивный зал, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ

за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или одновременно

Челночный бег 3 x 10 м Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Тесты (вопросы), не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки в двух вариантах, в тесте необходимо выбрать правильный ответ и отметить в правом столбике галочкой (v) или (+)

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант I

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

НП _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В какой стране зародилось дзюдо?		
а	США	
б	Япония	+
в	Китай	
Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
а	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	+
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
а	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуре	
г	все выше перечисленное	+
Личная гигиена включает в себя?		
а	режим дня	
б	уход за телом и волосами	
в	чередование труда, отдыха и спорта	
г	все выше перечисленное	+
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	+
Строительный материал для нашего организма?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	+
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
Вход в спортивный зал разрешается?		
а	в присутствии родителей	
б	в присутствии тренера -преподавателя	+
в	в присутствии дежурного	

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант II

Дата прохождения «__» ____ 20__ год

НП _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В каком году зародилось дзюдо?		
а	1919 год	
б	1860 год	
в	1882 год	+
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	+
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	+
Что служит опорой тела человека?		
а	мышцы	
б	сердце	
в	скелет	+
Что понимается под закаливаем?		
а	процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям	
б	процесс совершенствования иммунных свойств организма	
в	процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды	+
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	+
б	жиры	
в	белки	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	+
в	нарушение формы одежды	

Результат

тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет
Вариант I**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В каком году основана Международная федерация дзюдо?		
а	1951 г.	+
б	1983 г.	
в	1976 г.	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	+
Что является основными средствами физического воспитания?		
а	учебные занятия	
б	физические упражнения	+
г	средства закаливания	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	+
в	кожа	
Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на?		
а	развитие физических качеств людей	
б	поддержание высокой работоспособности людей	
в	сохранение и улучшение здоровья людей	+
Что полезно для здоровья?		
а	долго ничего не есть	
б	есть много сладостей	
в	есть овощи и фрукты	+
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру -преподавателю	+
в	уйти с занятия	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет**

Вариант II

Дата прохождения «__»__20__ год

УТ_____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося)_____

В каком году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр?		
а	1903 г.	
б	1964 г.	+
в	1951 г.	
Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
а	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	+
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	+
Что необходимо для развития скелета и мышц человека?		
а	физические упражнения, спортивные игры, полноценное питание	+
б	долгое лежание	
в	длительный просмотр телепередач и игры в компьютер	
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	+
Строительный материал для нашего организма?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	+
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	+
в	нарушение формы одежды	

Результат

тестирования _____

Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно – тренировочном этапе свыше трех лет

Вариант I

Дата прохождения «__» ____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В какой стране зародилось дзюдо?		
а	США	
б	Япония	+
в	Китай	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	+
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
а	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуре и	
г	все выше перечисленное	+
Что служит опорой тела человека?		
а	мышцы	
б	сердце	
в	скелет	+
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	+
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	+
б	жиры	
в	белки	
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	+
в	нарушение формы одежды	

Результат

тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе свыше трех лет
Вариант II**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В каком году зародилось дзюдо?		
а	1919 год	
б	1860 год	
в	1882 год	+
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	+
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	+
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	+
в	кожа	
Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на?		
а	развитие физических качеств людей	
б	поддержание высокой работоспособности людей	
в	сохранение и улучшение здоровья людей	+
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	+
б	жиры	
в	белки	
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти		
а	да	+
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	+
в	нарушение формы одежды	

Результат тестирования _____

Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на Этапе совершенствования спортивного мастерства

Вариант I

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

ЭССМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В какой стране зародилось дзюдо?		
а	США	
б	Япония	+
в	Китай	
Двигательное умение – это:		
а	уровень владения знаниями о движениях	
б	уровень владения двигательным действием	+
в	уровень владения тактической подготовкой	
г	уровень владения системой движений	
Запрещённые приёмы в дзюдо?		
а	броски из положения лёжа	
б	подсечки и подхваты	
в	запрещается крестить ноги на голове и шеи противника.	+
Что такое WADA (ВАЛА)?		
а	всемирная организация по здравоохранению	
б	международная организация труда	
в	всемирное антидопинговое агенство	+
г	всемирная торговая организация	
ЕВСК -это		
а	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения	+
б	нормативный документ, определяющий правила проведения соревнований по дзюдо	
в	нормативный документ, определяющий общероссийские и международные	
Как влияет дзюдо на здоровье детей?		
а	сердечно-сосудистая система укрепляется	
б	повышается координация движений	
в	улучшается скорость реакций	
г	формируются мышцы ног	
д	все выше перечисленные	+
Строительный материал для организма спортсмена?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	+

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе совершенствования спортивного мастерства
Вариант II**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год ЭССМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В каком году зародилось дзюдо?		
а	1919 год	
б	1860 год	
в	1882 год	+
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем	
г	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	+
Приветствуют ли друг друга дзюдоисты перед схваткой?		
а	нет	
б	да	+
в	иногда	
Что такое Запрещённый список WADA?		
а	это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования	+
б	это список субстанций и методов, запрещённых для использования только	
в	это перечень препаратов, запрещённых для использования на территории России	
Какие существуют спортивные разряды?		
а	1,2,3 юношеские разряды	
б	КМС (Кандидат в мастера спорта России)	
в	1,2,3 спортивные разряды	
г	все выше перечисленные	+
Необходимые качества для занятий дзюдо?		
а	активность	
б	ловкость	
в	атлетическое телосложение	
г	точность движений	
д	все выше перечисленные	+
Главная функция углеводов?		
а	обеспечение организма энергией	+
б	участие в образовании биологически важных соединений	
в	защита тела от ударов	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе высшего спортивного мастерства
Вариант II**

Дата прохождения « ___ » _____ 20__ год

ВСМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

В каком году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр?		
а	1903 г.	
б	1964 г.	+
в	1951 г.	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем	
г	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	+
Запрещённые приёмы в дзюдо?		
а	броски из положения лёжа	
б	подсечки и подхваты	
в	запрещается крестить ноги на голове и шеи противника.	+
Что такое Запрещённый список WADA?		
а	это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования	+
б	это список субстанций и методов, запрещённых для использования только	
в	это перечень препаратов, запрещённых для использования на территории России	
ЕВСК -это		
а	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения	+
б	нормативный документ, определяющий правила проведения соревнований по дзюдо	
в	нормативный документ, определяющий общероссийские и международные	
Необходимые качества для занятий дзюдо?		
а	активность	
б	ловкость	
в	атлетическое телосложение	
г	точность движений	
д	все выше перечисленные	+
Строительный материал для организма спортсмена?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	+

Результат тестирования _____

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного боксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных учебно-тренировочных занятиях в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетних учебно-тренировочных занятий зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярных учебно-тренировочных занятий, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором обучающийся начал занятия, а

также возраст, когда он приступил к специальному учебно-тренировочному процессу.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочном году, усматривается главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного занятия, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла учебно-тренировочных занятий, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочных занятий - типа годового или полугодового.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочных занятий и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл - **Макроцикл** тренировки — самый долгий из трех циклов. Он бывает полугодовым, годовым или может составлять даже несколько лет. В каждом макроцикле предусмотрено 3 основных на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **Соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочных занятий, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа: подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла. Грамотное построение тренировки, основанной на мезоциклах, позволяет обеспечить необходимую динамику занятий и сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.

Мезоцикл - повторение ряда микроциклов в фиксированной последовательности либо их чередование в определенном порядке. Наиболее распространенными являются втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие типы мезоциклов.

- Втягивающие мезоциклы направлены на постепенную подготовку спортсмена к специальным упражнениям в следующих циклах. Особое внимание уделяется развитию выносливости, отработке двигательных навыков, наращиванию силы и скорости.

- Базовые мезоциклы направлены на укрепление основных систем организма атлета. Такие циклы отличаются длительными интенсивными тренировками, главная задача которых — помочь атлету выйти на пик формы.

- Контрольно-подготовительные мезоциклы акцентируют внимание на имеющихся спортивных ресурсах и аккумулируют их для подготовки к соревновательному этапу. По характеру и интенсивности нагрузки этого цикла похожи на интегральную подготовку.

- Предсоревновательные мезоциклы предназначены для становления спортивной формы атлета и устранения выявленных недостатков. Режим тренировок максимально приближен к реальным условиям соревнования. Эти мезоциклы характеризуются снижением общего объема и интенсивности тренировок во избежание переутомления.

- Соревновательные мезоциклы характеризуются обилием упражнений, типичных для этапа соревнований, и нередко чередуются с другими типами мезоциклов.

- Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на восстановление ресурсов организма и следуют после соревновательного периода. При этом объем и интенсивность тренировок минимизированы. Некоторые спортсмены используют этот период для «работы над ошибками», однако пренебрежение отдыхом чревато ухудшением общих спортивных показателей.

Микроцикл — самый короткий тренировочный цикл, который обычно длится не более недели. Он состоит из стимуляционной и восстановительной фаз, причем в подготовительном периоде длительность стимуляционной фазы должна значительно превышать длительность восстановительной фазы. Примером микроцикла можно назвать тренировку велосипедиста, состоящую из 2-3 дней долгих и тяжелых заездов с последующими 2-3 днями минимальной или полностью отсутствующей нагрузки. Главной целью микроцикла является увеличение лактатного порога и аэробной способности.

Правильное построение всех трех циклов в рамках тренировочной периодизации позволит обучающимся достичь желаемых спортивных

показателей и оставаться в отличной форме для главных соревнований спортивном календаре.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов для спортсменов в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе -повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода -6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа -общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача -участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, игровые, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в дзюдо. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «дзюдо», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование

механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного- двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно –физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и включает в себя организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Для решения задач спортивной подготовки рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- повторный
- игровой;
- равномерный;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

В виде спорта дзюдо – терминология, которая используется в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях:

Организуемые команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭУКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения (НП-1,НП-2)

Основными задачами этого этапа являются: - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности; - развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; - направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств; - формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают общеразвивающие упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь). Основные методы выполнения упражнений: - игровой; - повторный; равномерный; - круговой; - контрольный; - соревновательный

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Общая физическая подготовка. Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе. - ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания,

потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафетас набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка»

в и.п. сед, стопы вместе;

«качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием.

Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Специальная физическая подготовка

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации дзюдо и овладение основами техники.

Основные средства развития специальных физических качеств комплексного воздействия – специально-подготовительные: Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на

быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники дзюдо.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «дзюдо». Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Специальная физическая подготовка средства:

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голени), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях. Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

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

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 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.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка

Основы техники

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для

перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

– использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

– из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

– из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

– на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

– отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);

– отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

– обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

Этап начальной подготовки 2 года (НП-2)

Общая физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ногиврозь), полушпагат.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутыеруки, смыканиеприставными шагами, повороты кругом, перестроенияиз одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами

Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе(мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Комплекс общеподготовительных упражнений – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-

преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Приседания – 6 раз
 2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
 3. Отжимания от пола – 6 раз
 4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
 5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раз
 6. Кувырок вперед – 1 раз
 7. Прыжки из приседа – 4 раза
 8. Кувырок назад – 1 раз
- Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

Специальная физическая подготовка

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Дозировка упражнений от 10 с до 1-2 мин.

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

Техническая подготовка

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, ОУЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении

этих приемов.

Сковывающие действия: КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из под руки и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений. *Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:* подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Этап начальной подготовки 3 года (НП-3)

Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭШИХО-ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.

Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНОМАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка),

Общая физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попадив мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест. Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами выпадами, повороты прыжком на 9

Специальная физическая подготовка (СФП)

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков с набивным мячом (1 кг) с гантелями (1 кг).

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка»с

элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми О-ГОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

Техническая подготовка

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИШИХО- ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэна четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю

татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

Этап начальной подготовки 4 года (НП-4)

Терминология дзюдо. Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ, ТАЙ-ОТОШИ, СЭОЙ-НАГЭ, ЦУРИКОМИГОШИ, КАТА-ГАТАМЭ, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ.

Общая физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад, в длину, в высоту. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжков длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры,

эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Специальная физическая подготовка

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение от захвата партнера за обусловленное время; подвороты на бросок без отрыва партнера; учебные поединки в партере с увеличением продолжительности до 4-5 мин, уменьшением продолжительности до 20 с.

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Учиками на месте (скорость – средняя, максимальная).

- Учиками с хикидаши (хикидаши – вытягивание партнера с заданным сопротивлением).

- Учиками в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Имитационные упражнения.

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикоми в парах, учиками с тенью, учиками с амортизатором). «Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Техническая подготовка

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника.

Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика в борьбе лежа - переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков и удержаний. Комбинирование действий в борьбе лежа – переходы от одного удержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка (общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам):

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Поединки.

- на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;
- в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;
- с «условным» проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;
- с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на

проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Учебно-тренировочный этап до трех лет (УТ -1, УТ-2, УТ-3 год)

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШ

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ

Общая физическая подготовка

Включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Челночный бег 3×10 м.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16 кг), грифа, штанги (до 25 кг).

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-30% тах кол-во раз.

Средства развития специальных физических качеств

Сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

Выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.

Гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост.

Быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.

Ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.

Специальная подготовка

Ранее изученные упражнения.

Имитационные упражнения:

-С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъяемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

–На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

–Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.

–Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.

–Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учикоми:

- Учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).
- Учикоми с подбивом партнера.
- Учикоми в движении (комбинации приемов).
- Учикоми в движении (контрприемы).
- Учикоми с резиновым амортизатором.

- Учикоми в нэ-вадза (переходы к осажоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэна боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

Техническая подготовка

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке(седом).

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри;

СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг

локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТАХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЖУДЖИДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ – удушение

забеганием с захватом туловища.

Взаимодействие с партнером

Стойки: особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.

Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

Борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори - освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

-комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;

-выбирать момент для использования атакующего действия;

-рационально использовать площадь татами;

-использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;

-отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактическая подготовка

Тактические действия при проведении приемов:

-тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;

-реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;

-построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Поединки. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

–ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;

–совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

- Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 3

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (УТ-4, УТ-5)

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

Общезначительная подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета

с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными

мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10 м. Плавание различными способами.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств

- Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.

- Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.

- Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Ранее изученные упражнения.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

- учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений)

- Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

- учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах).

Якусоку кейко (отработка техники по заданию).

Рандори.

Техническая подготовка

Техника бросков (НАГЭ ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой; УДЭХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами; САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

Тактическая подготовка

Взаимодействие с партнером:

- Совершенствование персонального стиля борьбы.

- Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы

защиты.

- Контратаки в борьбе лежа.
- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).
- Оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.
- Подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Поединки: на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с учетом действий соперника).

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания **настойчивости.** В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания **выдержки.** Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить

дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТАГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НОКАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ- ХИШИГИВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ- ХИШИГИ-ХИЗАГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

Ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

Быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусках за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

Сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.

Выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусках и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Средства физической подготовки

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специальная физическая подготовка

Средства развития специальных физических качеств

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями).

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение

бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха).

Учикоми:

- Учикоми в тройках.
- Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.
- Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.
- Комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки.
Какари кейко – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением Укэ.

Техническая подготовка

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности обучающегося при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной.

Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Броски: - Передняя подсечка с захватом ноги,- Зацеп изнутри с захватом ноги,- Подхват с захватом ноги,- Передняя подножка с захватом ноги.

Техника комбинаций:

- Подхват - Передняя подножка- Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку- Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью - Зацеп изнутри голенью -Передняя подножка- Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину - Передняя подножка – Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью- Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ

– боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА. **Сковывающие действия** (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)*

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот; ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем; КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами.

Тактическая подготовка

В зависимости от характеристик потенциальных соперников (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или низкий темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

Взаимодействие с партнером, анализ соперника. Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером классификации).

Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В. Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.

Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

Классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;

Неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворотили рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно-силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.

Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа

Выполнение плана необходимой физической подготовки.

Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно-тренировочные поединки).

Моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.

Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

Тактика участия в командных и личных соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Поединки.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Поединки различных типов:

- контрольно-тренировочные с судейством;
- учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);
- с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;
- с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТАГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НОКАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗАГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

На этапе высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающихся, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для

большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов учебно-тренировочного занятия. Следует учесть, что обучающийся на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве обучающийся высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок;
- вспомогательных приемов;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у обучающихся должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У обучающихся с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего

– Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.

- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности,

целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на этапе НП (до года)

Средства для воспитания решительности:

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры проявлением лидерских качеств.

Для воспитания настойчивости:

- обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
- метание мяча в цель на точность;
- выполнение упражнений в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

Средства для воспитания выдержки:

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
- задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

Средства для воспитания смелости:

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
- демонстрация техники упражнений перед группой.

Средства для воспитания трудолюбия

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства психологической подготовки на этапе НП (свыше года)

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой»;
- командные подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»;

- упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера-преподавателя;
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;
- упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;
- подвижные игры в зале и на улице «Вышибалы», «Мини-футбол».

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- выполнение упражнений на заданное количество отжиманий, прыжков;
- упражнения с максимальной интенсивностью;
- подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
- совершенствование основных технических элементов дзюдо;
- выполнение контрольных тестов;
- требование успешной учебы в общеобразовательной школе;
- соблюдение режима дня;
- освоение двигательных действий из других видов спорта.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий, пространства);
- выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);
- эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);
- демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий передгруппой;
- исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);
- подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место».

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- выполнение упражнений на фоне усталости;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания чувств взаимопомощи:

- помощь партнеру при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;

- соблюдение норм и правил поведения;
- соблюдение традиций спортивного коллектива;
- соблюдение техники безопасности.

Средства нравственной подготовки для воспитания инициативности:

- принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

Средства психологической подготовки на УТЭ (до 3-х лет)

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- кросс по сложной трассе;
- футбол на снегу.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- выполнение упражнений с увеличением временного интервала;
- выполнение необычного задания тренера-преподавателя (упражнения в усложненных условиях);
- тренировка на песке.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- прыжки на батуте, в воду с тумбочки;
- участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед группой, зрителями.

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия

- выполнение зарядки, дополнительных заданий;
- выполнение упражнений с полной самоотдачей;
- помощь в тренировочном процессе младшим дзюдоистам;
- выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера-преподавателя.

Средства нравственной подготовки для воспитания чувств взаимопомощи:

- помощь партнеру при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- соблюдение норм и правил поведения;
- соблюдение традиций спортивного коллектива;
- соблюдение техники безопасности.

Средства нравственной подготовки для воспитания инициативности:

- ведение личного спортивного дневника;
- принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

Средства психологической подготовки на УТЭ (свыше 3-х лет)

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- упражнения в борьбе с более сильным соперником;
- упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;
- упражнения по технике проведения броска на иппон;
- упражнения на инициативность в атакующих действиях.

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- повышение надежности в преследовании соперника после броска;
- перемещения, выведения соперника из равновесия в заданном тренером-преподавателем направлении;
- выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- совершенствование технических элементов (проблемных для дзюдоиста).

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- выполнение круговой тренировки по ОФП;
- упражнения на выносливость;
- тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- тренировочные поединки с сильным соперником;
- решение тактической задачи – получить оценку в начале тренировочного поединка.

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки:

- соблюдение режима дня;
- стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- стремление быть аккуратным, опрятным;
- умение контролировать свою речь, жесты;
- сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- в общей беседе с группой говорить о честности, доброжелательности.

Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Ранее изученные средства.

Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие. Мобилизующие средства направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» – вариант мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

Корректирующие средства относятся к словесным и направлены на оценку собственных технико-тактических действий, вытесняющих мысли спортсмена о предстоящем соревновании.

Релаксирующие (расслабление). Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка – вариант «успокоение». На ЭССМ актуально проводить изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушения)

Учебно-тематический план программе, не связанным с физическими нагрузками Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности реализации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госиндзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 32);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 33);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы

взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной 56 программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

В перечне оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки боксеров указаны минимальные требования и представлены в таблице 16-17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица	Количество
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2

23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося					1	2	1	1
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Гейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность МАУДО СШ № 9 г.Сочи педагогическими, руководящими и иными работниками:

Административно-управленческий персонал (руководящие работники)	Директор
	Заместитель директора по УВР
	Заместитель директора по СР
	Заместитель директора по АХР
	Заместитель директора по ФЭР
Педагогический состав	Делопроизводитель
	Тренер-преподаватель
Вспомогательный персонал	Инструктор-методист
	Специалист по кадрам
Иные работники	Делопроизводитель
	Уборщик служебных помещений

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации в

организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности, не реже одного раза в три года, проводят открытые учебные тренировки и мероприятия, мастер-классы и т.п.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
2. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
3. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
4. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших дзюдоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
5. Отаки Т, Дрэгер Донн Ф. Техника дзюдо/пер. с англ.Е.Гупало.- М6ФИАР-ПРЕСС,2003 -592,: ил.- (Спорт)
6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях- 2-е изд.-М:Просвещение, 2014-256 с
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие/Б.Х.Ланда – 3-е изд., испр. И доп. – М: Советский спорт, 2006- 208 с.
8. Шаппле Жан-Лу. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом: пер. с англ. / Жан-ЛуШаппле, Бренда Кюблер-Маббот, - М.: ООО Издательство « Рид Медиа, 2012 – 240 с.

Перечень интернет-ресурсов

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация дзюдо РФ https://www.judo.ru/?hl=ru_RU
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. Российское антидопинговое агентство; <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство; [https:// www.wada-ama.org/](https://www.wada-ama.org/)
7. Олимпийский комитет России; [http://www.roc.ru/-](http://www.roc.ru/)
- 8.Международный Олимпийский комитет; <http://www.olympic.org>

- 9.РУСАДА для детей. <https://rusada.ru/education/for-children/>
- 10.Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо.Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режимдоступа<https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
- 11.Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>
- 12.Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf>
- 13.Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra vilaDzudo_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra vilaDzudo_11032020%20(3).pdf)
- 14.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71655 от 19 декабря 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200024>
- 15.Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 167 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf>