

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании педагогического совета

протокол № 4

«30» июня 20 23 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор БУ ДО ОО «СШ №7»



С.В. Мишин

«30» июня 20 23 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Срок реализации программы: 7-10 лет

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074.

г. Ливны

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Характеристика вида спорта «дзюдо»	5
2.2. Этапы учебно-тренировочного процесса	6
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	6
2.4. Объем дополнительной образовательной программы	8
2.5. Формы обучения, применяющиеся при реализации программы	9
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	9
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	22
2.5.3. Соревновательная деятельность	24
2.5.4. Индивидуальная спортивная подготовка	26
2.6. Виды подготовки	27
2.6.1. Техническая подготовка	27
2.6.2. Тактическая подготовка	28
2.6.3. Физическая подготовка	30
2.6.4. Теоретическая подготовка	31
2.6.5. Психологическая подготовка	32
2.7. Годовой учебно-тренировочный план	33
2.7.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	34
2.8. Воспитательная работа	35
2.9. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.10. Инструкторская и судейская практика	37
2.11. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные средства	38
III. Система контроля	45
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	45
3.1.1. На этапе начальной подготовки	45
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	45
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	45
3.2. Нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), уровня технической подготовленности, теоретической и тактической подготовки	46
3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки	47
3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе	49

3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	52
3.2.4. Оценка уровня технической подготовленности	54
3.2.5. Оценка теоретической подготовки	56
3.2.6. Оценка тактической подготовки	56
3.2.7. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки	56
IV. Рабочая программа	61
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	61
4.2. Учебно-тематический план	70
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
5.1. Перечень спортивных дисциплин-весовых категорий по дзюдо	72
5.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин КАТА	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	81
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	81
6.2. Кадровые условия реализации Программы	85
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	88

Приложения:

Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план	90
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы	92
Приложение № 3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	98
Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики	101

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее - ФССП).

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.

1.3. Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

1.4. **Планируемые результаты освоения Программы** представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо - является олимпийским видом спорта.

Дзюдо – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, Дзю" означает мягкий, гибкий, скромный, "до" - путь, манеру держаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо - мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни. Дзюдо было создано в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В понятии Дзигоро Кано дзюдо является боевым искусством и системой психофизического воспитания. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Главным отличием дзюдо является принцип использования в собственной стратегии силы защиты от атак противника, а также ошибок его поведения, которые могут быть спровоцированы действием дзюдоиста. В дзюдо обязателен принцип: «максимум эффективности, минимум энергии». Этот вид спорта включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме «ката».

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Кимоно, или правильнее "дзюдоги", состоит из штанов, куртки и пояса. На крупных соревнованиях один из борцов "дзюдоист" должен быть одет в форму белого цвета, а другой в форму синего цвета.

Техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы лежа и борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы на суставы рук, болевые приемы на ноги ЗАПРЕЩЕНЫ. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания противника на спине, при удушении -

прекращением доступа воздуха в легкие или действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг, а при болевом приеме - болью в том или ином суставе.

Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины (весовые категории).

2.2. Этапы учебно-тренировочного процесса

Данная Программа предназначена для спортивной подготовки спортсменов-дзюдоиста при планомерном прохождении следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3-4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) – 3-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС) – 1 год и более.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1
В соответствии с Приложением N 1
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо и имеющие разрешение врача спортивной медицины, а также выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо». (Приложение 6 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Перевод занимающихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы и нормативов общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «дзюдо».

На этапе НП приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - зачисляются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» (Приложение 7 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов по общефизической и специальной подготовке и уровня спортивной квалификации.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

На этап СС - зачисляются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, прошедшие необходимую подготовку на этапе УТ и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» (Приложение 8 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения разряда кандидат в мастера спорта, положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, из расчёта 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельных тренировок на период активного отдыха.

Таблица 1
В соответствии с Приложением N 1
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

2.5. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- тестирование и контроль для спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.5.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью. Соответственно подбираются средства и методы проведения. Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

Классификация занятий по форме их организации:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки

Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм
-----------	---	---

Групповые занятия являются основной формой проведения учебно-тренировочного процесса. В зависимости от темы занятий, условий и квалификации группы в занятии могут найти отражение и некоторые формы индивидуализации. Но, как правило, для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков, используются все имеющиеся средства.

Групповые занятия, как организационная форма, позволяют тренеру-преподавателю управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Это преобладающая организационная форма в единоборствах. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в единоборствах нечасто. Однако индивидуальные тренировочные занятия вносят определенный вклад в программу подготовки в целом.

Методические указания к проведению групповых занятий

Учебно-тренировочные занятия такой формы проводятся, когда группа примерно одной спортивной квалификации и в одинаковой мере все изучают или совершенствуют новый материал. Если в группе есть два-три занимающихся ниже или выше данной квалификации, то им можно давать отдельные задания и следить за их выполнением в процессе занятий.

При небольшой группе в восемь-десять человек можно несколько индивидуализировать тренировку, если подобрать равноценные пары и давать задание каждой паре в отдельности согласно их способностям и возможностям.

Подбор и количество упражнений, их интенсивность в подготовительной и заключительной частях тренер-преподаватель дает по своему усмотрению с учетом подготовленности группы. Время на изучение и совершенствование того или иного боевого действия отводится с учетом их усвояемости. На один прием может быть выделено больше времени, на другой меньше.

Методические указания к проведению индивидуализированного занятия

Если позволяет погода, подготовительную часть тренировочного занятия лучше проводить на открытом воздухе.

В зависимости от квалификации дзюдоиста и сложности поставленных задач могут быть изменены плотность, продолжительность и характер упражнений. Все упражнения по времени заранее регламентируются.

Последовательность в упражнениях может быть изменена; например, упражнения на снарядах, перенесенные в первую часть занятия, сокращают разминку.

Тренер в индивидуальной тренировке выступает как партнер, руководитель и хронометрист; он дает задания, в ходе тренировки поправляет дзюдоиста, следит за темпом и временем выполнения упражнений.

Особенно большое значение индивидуальной тренировке следует придавать на последнем этапе подготовительного периода, когда в основном совершенствуются излюбленные технические действия и индивидуально планируется нагрузка.

Классификация тренировок, основанная на задачах тренировочного процесса

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий

Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные учебно-тренировочные занятия, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочной программы. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером - преподавателем или самими спортсменами.

Технические учебно-тренировочные занятия обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Эта работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Нужно подчеркнуть, что освоение движений (совершенствование техники движений) требует значительной мобилизации познавательных и координационных способностей спортсменов. Таким образом, этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические учебно-тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Еще одна функция этих тренировок – соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно важным для успешного выполнения

соревновательного упражнения. Частично тактические тренировки можно проводить как часть теоретической и интеллектуальной подготовки. Однако основная часть такой работы должна планироваться и тщательно осуществляться в специфических по виду спорта условиях, когда частично могут быть смоделированы напряженные соревновательные ситуации. Этот тип тренировки более характерен для единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

Контрольные учебно-тренировочные занятия предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности, или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований. Поскольку эти тренировки требуют от спортсменов максимальных усилий, они должны быть тщательно организованы, обеспечены соответствующим оборудованием, находящимся в подходящих внешних условиях, а также должны проводиться при поддержке и тесном сотрудничестве с тренерско-преподавательским коллективом.

Комбинированные учебно-тренировочные занятия посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированной тренировки объединяет решение различных тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Так, широко распространенный подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка. Такие тренировочные средства комбинированного двухстороннего эффекта называют сопряженными упражнениями. Обычно такое соединение обеспечивается при выполнении упражнений в условиях, искусственно снижающих скорость передвижения или увеличивающих её.

Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки

При планировании и анализе учебно-тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план учебно-тренировочного занятия является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных

способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Ранжирование тренировок: классификация
по соотношению цели и нагрузки

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	5
	Большой	48-72	4
	Существенный	24-48	3
Поддержание	Средний	12-24	2
Восстановление	Небольшой	<12	1

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими **принципами**:

- *единство общей и специальной подготовки спортсмена*, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта дзюдо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида

спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

- непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в дзюдо в течение всего времени. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

- единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

- волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

- цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в

построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по дзюдо:

– на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

– на учебно-тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

– на этапе совершенствования спортивного мастерства дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых дзюдоистам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС и динамика роста спортивного результата.

Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники и тактики дзюдо, развиваются физические качества. Рекомендуется использование подвижных игр, эстафет, упражнений игрового характера, этот подход улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает

адаптацию к тренировочным нагрузкам, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, дыхательных упражнений на гибкость и расслабление мышц. Использование игр в данной части не рекомендуется, поскольку игры – это эмоциональная нагрузка на организм, а, например, у детей 7-10 лет процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. На фоне усталости в конце занятия это может привести к нарушению дисциплины и травматизму. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Типовые планы учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

Тренерам-преподавателям, работающим с группами НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе тренер-преподаватель прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы учебно-тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (круговая тренировка).

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть, до 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач тренировки	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	

Основная часть (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям в партере		Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке		Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых		Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты		Группа разбивается на команды
Заключительная часть, ~ 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Учебно-тренировочные группы:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- овладение основами знаний по тренировке;
- ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере		Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке		Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении

	Специальные и имитационные упражнения с партнером		
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке		Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых		Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса		Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка		Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты		
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу СС, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

В группах СС увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъемку с последующим анализом.

В течение дня при наличии возможности проводится два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере		Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке		Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		
	Обучение приемам техники борьбы в стойке		Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых		Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса		Опробование приемов в различных ситуациях

	Учебно-тренировочная схватка		Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты		
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

2.5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 2
В соответствии с Приложением N 3
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

N 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 высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учетно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 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		

2.5.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «дзюдо» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «дзюдо»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «дзюдо»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Виды соревнований.

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- **Контрольные** – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы).
- **Отборочные** - формирование команды. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.
- **Основные** (проходящими в рамках официальных соревнований). В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 3
В соответствии с Приложением N 4
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

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

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Календарный план спортивно – массовых мероприятий формируется ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий России и утверждается директором учреждения.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

Если для спортсменов в группах НП и УТ составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группах СС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество

соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.6. Виды подготовки в дзюдо

Тренировка – составная часть подготовки дзюдоистов, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоистов к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка дзюдоистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны:

- техническую
- тактическую
- физическую
- психическую подготовку
- теоретическую
- воспитательную работу.

2.6.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки.

Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие *структурные элементы*:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов.

Требования к технике дзюдо:

Результативность — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

2.6.2. Тактическая подготовка

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в дзюдо.

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного

результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место».

2. Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве:

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

3. Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
- 2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
- 3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать

возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

2.6.3. Физическая подготовка

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физические качества дзюдоистов определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей. Двигательные способности рассматриваются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей к занятиям избранным видом спорта. Двигательные способности к занятиям дзюдо у разных детей не одинаковы. В основе различий лежат: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов, зрелость отдельных областей коры головного мозга и др.), биологические особенности (эндокринная регуляция обмена веществ, особенности биологического окисления), антропометрические особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса жировой и мышечной тканей), генетические особенности.

Несомненно, что все занимающиеся не могут иметь высокую одаренность к избранному виду спорта. Раскрыть в себе способности к дзюдо возможно при организации планомерного и систематического процесса подготовки. Для этого необходимо избегать форсированной подготовки в занятиях с юными дзюдоистами (в группах начальной подготовки) — следует тщательно дозировать объем и интенсивность специфических упражнений дзюдо. Несмотря на то, что их применение иногда приводит к более быстрым результатам и спортивному совершенствованию, у занимающихся дзюдо часто проявляются негативные последствия: травматизм; снижение интереса к занятиям вследствие однообразных упражнений; отсутствие гармонии в развитии мышечных групп, нарушается физический рост и биологическое равновесие в организме. В результате отдельных негативных воздействий многие потенциально способные дзюдоисты оставляют спортивные занятия еще до полного раскрытия своих способностей.

Важнейшим условием, подтверждающим необходимость серьезной физической подготовки дзюдоистов, является необходимость профилактики и снижения травматизма среди занимающихся. Физическая подготовленность необходима дзюдоистам не только для овладения рациональной техникой движений, роста спортивного мастерства, но и для поддержания должного уровня здоровья.

Физическая подготовленность дзюдоистов — это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют такие методики развития физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов. При разработке методики развития физического качества для дзюдоистов различного возраста тренеры должны последовательно выполнить ряд операций:

- поставить педагогическую задачу – для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;
- подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в тренировочном процессе дзюдоистов с учетом возраста занимающихся;
- составить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);
- определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;
- установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации дзюдоистов к тренировочным воздействиям.

2.6.4. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Это процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

Задача теоретической подготовки также состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической,

техничко-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2.6.5. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности

воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в течение всего календарного года. Планирование осуществляется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера.

Учебно-тренировочный год во всех группах начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия обучающихся по месту учёбы основной учёбы.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных видов спортивной подготовки, соотношение и последовательность их, как органических звеньев единого процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный план составляется Учреждением в соответствии с объемами по видам подготовки, представленным в Приложениях № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта "дзюдо".

(Приложение № 1 к Программе)

2.7.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

**Таблица 4
В соответствии с Приложением N 5
к ФССП по виду спорта "дзюдо"**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	39-43	41-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.8. Воспитательная работа.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

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

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

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

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно и утверждается директором Учреждения.

Приложение № 2 к Программе

2.9. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости

честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно и утверждается директором учреждения.

Приложение № 3 к Программе.

2.10. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов, и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. То есть спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся тренировочного этапа (углубленной специализации) должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими воспитанниками, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию нижеперечисленных знаний и умений: А также составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнования, района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики формируется ежегодно и утверждается директором учреждения.

Приложение № 4 к Программе

2.11. Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Эффективная система медицинских и медико-биологических мероприятий позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. Она дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса для спортсменов различного возраста и квалификации.

Необходимо систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Методы медицинских мероприятий направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки

- с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с ч 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ (от 04.12.2007) (далее Федеральный закон) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов.

Задачами УМО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Углубленные медицинские обследования, которые позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно – спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость,

скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей.

Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация режима питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера тренировочной нагрузки.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Эксперсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и

химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ В «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также,

чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

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.

3.2. Нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), уровня технической подготовленности, теоретической и тактической подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период занятий в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и от возраста дзюдоистов.

Ежегодно, не менее чем за месяц до проведения нормативов, Учреждение рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Рекомендуются включать вопросы, связанные с техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, вопросы по правилам вида спорта, вопросы по истории дзюдо. Данный контроль проводится по итогу каждого учебного года перед началом нового учебного года по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Для перевода на следующий этап подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства кроме контрольных нормативов учитываются динамика спортивных результатов в соревновательной деятельности.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся значения контрольных упражнений с учетом весовых категорий занимающихся. Наиболее важным для перевода является выполнение технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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

Таблица 5
В соответствии с Приложением N 6
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

№ 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 3x10 м	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 3x10 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 3x10 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 3x10 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

3.2.2. 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 6
В соответствии с Приложением N 7
к ФССП по виду спорта "дзюдо"**

№ 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 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»				

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
<p>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»</p>				
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
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категории 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»</p>				
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
<p>5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категории 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»</p>				

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»				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	11,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	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 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»				
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 трёх лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

3.2.3. 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 7
В соответствии с Приложением N 8
к ФССП по виду спорта "дзюдо"**

№ 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

<p>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 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»</p>			
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
<p>3. Нормативы специальной 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»</p>			
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
<p>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 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»</p>			
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)	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»

3.2.4. Оценка уровня технической подготовленности.

Разработка обязательной технической программы

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений (2-3): техника самостраховки, техника удержания и других приемов.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «дзюдо».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Учреждение включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Учреждение самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности). Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку.

Ниже приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на следующий этап

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
Итого					4

Таким образом, в примере спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 3 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере спортсмен считается сдавшим обязательную техническую программу.

Обязательная техническая программа

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года:

1. Техника бросков	2. Партер и стойка
- задняя подножка	- удержание сбоку
- передняя подножка	- удержание поперек с захватом руки
- бросок через бедро с захватом шеи	- удержание со стороны головы с захватом руки

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года:

1. Техника бросков	2. Партер и стойка
- зацеп изнутри	- удержание сбоку
- задняя подножка	- удержание поперек с захватом руки
- передняя подножка	- удержание со стороны головы с захватом руки
- бросок через бедро с захватом шеи	- уход с удержанием сбоку

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года:

1. Техника бросков	2. Партер и стойка
- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	- удушение спереди двумя отворотами
- подхват изнутри (под одну ногу)	- удушение сзади двумя отворотами
- подхват под обе ноги	- удушение сзади плечом и предплечьем

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 и 5 годов:

1. Техника бросков	2. Партер и стойка
- бросок через грудь	- удушение захватом головы и руки ногами
- подсад от бедра	- рычаг локтя через предплечье из стойки с падением
- боковая подсечка падением	- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

3.2.5. Оценка теоретической подготовки.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля, в соответствии с требованиями настоящей Программы.

3.2.6. Оценка тактической подготовки дзюдоистов происходит при выполнении комбинаций приёмов, бросков по заданию тренера. Оценивание выполняется по аналогии с оцениванием технической подготовки (см. выше)

3.2.7. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки.

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Учреждения, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры. К членам комиссии предъявляются требования к образованию в

соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Учреждении создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки.

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации Программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Учреждение.

Учреждение самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа спортсмен считается переведенным на следующий этап, в случае соблюдения совокупности двух условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной по итогам посещения занятий.

Порядок подачи апелляции

Родители (законные представители), не удовлетворенные выставленной оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок по выполненным контрольным упражнениям.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень посещаемости занятий, считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе повторно (не более 2-х раз за этап).

Практическая часть оценки по уровню общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Оценка уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

Методические указания по проведению тестирования

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Высота грифа 90 см. Из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Исходное положение - 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, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

Метание теннисного мяча в цель. Проводится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания используют теннисный мяч 57 г. Исходное положение - стойка правосторонняя (левосторонняя), метать мяч удобной рукой, засчитываются попадания в круг.

Челночный бег 3×10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Он планируется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.

СФП и ОФП в группах начальной подготовки.

СФП в группах начальной подготовки:	
Сила	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстрота	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливость	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкость	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкость	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.
ОФП в группах начальной подготовки	
Сила:	гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстрота:	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкость:	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость	легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливость	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

СФП и ОФП в учебно-тренировочных группах первого года подготовки

СФП в тренировочных группах первого года:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;
удар подъемом стопы по падающему мячу;
подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;
о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.
Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, 19 изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.
ОФП в тренировочных группах первого года подготовки	
Посредством гимнастики	
быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3x10 м.
выносливости	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа
быстроты	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Посредством тяжёлой атлетики	
Силы	поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы	партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

**СФП и ОФП в тренировочных группах
второго года подготовки:**

ОФП в тренировочных группах второго тренировочного года	
Развитие скоростно-силовых качеств.	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
ОФП в тренировочных группах второго года подготовки	
Развитие быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
Развитие ловкости	челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
Развитие выносливости	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;

Развитие силы	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
Развитие гибкости	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

**СФП и ОФП тренировочных группах
третьего года подготовки.**

СФП тренировочных группах третьего года подготовки:	
Развитие скоростно-силовых качеств:	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

ОФП в тренировочных группах третьего года подготовки	
Развитие быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м,
Развитие выносливости	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Развитие ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет
Развитие силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.
Развитие гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

СФП и ОФП тренировочных группах четвертого и пятого года подготовки

СФП в тренировочных группах четвертого и пятого года подготовки:	
Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

<p>Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).</p>	<p>Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальной</p>
<p>Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)</p>	<p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.</p>
<p>ОФП в тренировочных группах четвертого и пятого года подготовки:</p>	
<p>Развитие быстроты</p>	<p>бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.</p>
<p>Силовая выносливость</p>	<p>подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;</p>

Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкость	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкость	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Развитие силы	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;</p> <p>2- 2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);</p> <p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к</p>

	<p>партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
<p>Выносливость (работа большой мощности)</p>	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

4.2. Учебно-тематический план

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	ГНП, ТГ
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, ТГ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	ГНП, ТГ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГНП, ТГ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовк и
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТГ
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТГ
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовк и

10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	На всех этапах подготовк и
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовк и
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовк и
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.	ТГ, СС,
14	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовк и

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины
- весовые категории;
 - ката – комплексы технических действий дзюдо.

Спортивные дисциплины определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

5.1. Перечень спортивных дисциплин – весовых категорий по дзюдо представлен в таблице.

Дисциплины вида спорта - Дзюдо (номер - код - 35 000 1 6 1 1 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
весовая категория 28 кг	035 024 1 8 1 1 Д
весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Д
весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю

весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
ката – группа	035 037 1 8 1 1 Я
ката	035 036 1 8 1 1 Я
командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Мальчики и девочки до 11 лет		Мальчики и девочки до 13 лет		Юноши и девушки до 15 лет		Юноши и девушки до 18 лет		Юниоры и юниорки до 21 лет		Юниоры и юниорки до 23 лет		Мужчины и женщины	
Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
26	24	34	28	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	38	32	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	42	36	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	46	40	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	50	44	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	55	48	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	60	52	66	57	81	70	100	78	100+	78+	100+	78+
55	52	66	57	73	63	90	70+	100+	78+	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес
55+	52+	73	63	73+	63+	90+							
		73+	63+										

5.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин КАТА

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

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 участие 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».

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй -	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС	(ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ	СТОЙКИ
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ -	ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми
Уширо (Кохо) –укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года (НП свыше 1 года).

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра

О-сото-гари	Отхват
О-гоши О-учи-гари	Бросок через бедро подбивом Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах до 2 лет подготовки (ТГ до 2 лет).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах свыше двух лет подготовки (ТГ- св.2).

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

гатамэ Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (СС)

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (СС)

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным ФССП.

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 8
В соответствии с Приложением N 10
к ФССП по виду спорта "дзюдо"**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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 балансировочная	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			
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 мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9
В соответствии с Приложение N 11
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
					До двух лет		Свыше двух лет				
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	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 синяя («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 весосгонный	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащит- ный	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Кроссовки	пар	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	2
1 0	Пояс для дзюдо	штук	на обуча ющего ся	-	-	1	2	1	2	1	1
1 1	Сумка спортивная	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	2
1 2	Тапки спортивные	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1
1 3	Тейп спортивный	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	3	1

1 4	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	3	1
1 5	Шапка спортивная	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	1	2
1 6	Шорты спортивные	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, планово-расчетных

показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Уровень квалификации лиц, 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).

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 «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями ФССП, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы.

Непрерывное образование обеспечивает развитие тренеров-преподавателей, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию

Цели организации непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

- обеспечение роста профессиональных компетентностей, соответствующих современным требованиям;
- регулирование процессов непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей.

Задачи:

- формировать мотивацию тренеров-преподавателей на развитие профессиональной компетентности;
- обеспечить индивидуализацию и адресность процесса профессионального развития тренеров-преподавателей;
- создать образовательную среду, предоставляющую широкий спектр возможностей для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей;
- развить профессиональный потенциал тренеров-преподавателей Учреждения.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение принятия тренерами-преподавателями системы ценностей современного образования: идеологии ФССП, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- создание системы методической работы, обеспечивающей непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей;
- готовность тренеров-преподавателей к непрерывному саморазвитию;
- обеспечение адресной методической помощи, направленной на коррекцию затруднений и освоение новых профессиональных компетентностей;
- повышение качества образования.

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей предполагает интеграцию формального, неформального и информального образования.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности (*формальное образование*) педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон, ст. 57 ч.5 п.2)

Неформальное образование обеспечивается средствами участия тренеров-преподавателей:

- в работе методических объединений различного характера;
- в работе методических семинаров, практикумов, методических дней, круглых столов, и т.д.;
- посещение мастер-классов;
- в работе вебинаров, ВКС на различных уровнях и т.д..

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности тренеров-преподавателей, разработку и реализацию индивидуального плана профессионального развития.

Администрацией составляются планы для организации непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературных источников

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – No 4.
5. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012.
6. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015.
7. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015.
8. 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..
9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
10. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003.
11. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А. Косоротов, А.Д. Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007.
12. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
13. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005.
14. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
15. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
16. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011.

6.3.2. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2022 г. № 559).

6.3.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация дзюдо РФ: <http://judo.ru>
3. РУСАДА: <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <https://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>
6. Международный Олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>
7. РУСАДА для детей: <https://rusada.ru/education/for-children>

Годовой учебно-тренировочный план

В соответствии с Приложением N 2 и № 5
к ФССП по виду спорта "дзюдо"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3; НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	21	24
		Количество тренировочных занятий в неделю									
		3	4	4	5	5	5	6	6	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	1,5	2	2	2,4	2,8	2,8	3	3,5	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10			6					1	
1.	Общая физическая подготовка	131	168	222	125	149	175	150	172	156	187
2.	Специальная физическая подготовка	8	16	21	98	119	137	166	187	215	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	37	44	67	75	90	112
4.	Техническая подготовка	80	112	150	198	237	277	332	374	437	524
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	30	30	33	33	34	34	36

6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	4	6	9	12	14	14	16
7.	Психологическая подготовка	6	6	8	8	14	16	22	27	27	35
8.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	7	12	12	12	12
9.	Судейская практика	-	-	-	5	7	8	13	13	13	13
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5	2	2	4	5	6	6	8	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	6	7	9	9	10	14	14
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	1	2	6	7	7	10	10	20	29
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Для групп ЭНП</u> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо». Команды (жесты) спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течении года
<u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.		В течении года	
<u>Для групп УТЭ св 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.		В течении года	
<u>ЭССМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при		В течении года	

		<p>участниках, судьи-секундометриста.</p> <p>Участие в показательных выступлениях.</p> <p>Судейство соревнований.</p>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><u>УТЭ</u></p> <p>Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за выполнением. Проведение социологического опроса учащихся с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.</p>	
		<p><u>ЭССМ</u></p> <p>Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Формирование навыка наставничества. Анкетирование с целью выявления отношения к профессии тренера-преподавателя.</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	<u>Физкультурно-массовые мероприятия:</u>	

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>«День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс <u>Беседы:</u> «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий -душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	
2.3.	Профилактика травматизма	<p><u>Беседы:</u> Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного</p>	

		инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы: «Наш дом – Россия» «Война – печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России	
3.2.	Практическая подготовка. Проведение физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Легкоатлетический кросс, посвященный победе Советского народа в Великой Отечественной войне»; Внутришкольные соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ; Турнир, посвященный «Дню защитника Отечества»; Первенство спортивной школы «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Турнир, посвященный освобождению города от немецко-фашистских захватчиков.	
3.3.	Участие в спортивных мероприятиях	Участие в соревнованиях различного ранга в городах России, посвященных историческим событиям и памяти	
3.4.	Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных	

		соревнованиях.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий, музеев, походы. Беседа об информационной безопасности;	
5.	Нравственное воспитание (лекционно-просветительная работа со спортсменами)	Беседы о культуре поведения, толерантности, взаимоуважения; Формирование нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в транспорте (поезде, автобусе)»; Бережное отношение к спортивному инвентарю.	
6.	Правовое воспитание	Беседы «Подросток закон»; Беседы о профилактике ДТП.	
7.	Культурно-просветительская	Экскурсии по городу, в другие населенные пункты. Посещение театра, кино.	

		Традиционные мероприятия в группе.	
8.	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Воспитательная и профилактическая работа в группах»; «Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	
9.	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса; Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: - умственное развитие - воспитание нравственной культуры - воспитание эстетической культуры - воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация.</p>	

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целевая аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения
1	2	3	4
Тренеры	Мониторинг и анализ	Действующее антидопинговое законодательство.	В течение года
	Методический час	Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов	Февраль
	Методический час	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил спортсменами школы	В течение года
	Методическая учеба.	Формирование критического отношения к допингу у спортсменов	Ноябрь
	Семинары	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Май, сентябрь
	Методический час	Информирование об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно
Спортсмены	Теоретическое занятие	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	В течение года
	Теоретическое занятие	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	В течение января
	Урок олимпийского воспитания	«Олимпийские и паралимпийские ценности»	
	Спортивный праздник	«Все на спортплощадку»	Сентябрь

	Выпуск спортивных листков	«Честный спорт»	В течение года (Апрель, Ноябрь)
	Лекции	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта; 2. Допинг и спортивная медицина; 3. Причины борьбы с допингом	Февраль, май, декабрь
	Беседы	«Что такое допинг?» «Список лекарственных препаратов, попадающих под допинг», «Как повысить результаты без допинга?»	Май, сентябрь, декабрь
	Викторина	Антидопинговая	Ноябрь
	Инструктаж	"Антидопинговое законодательство"	Январь, сентябрь
	Мероприятие на открытом воздухе	"Мы выбираем спорт!"	Июнь, сентябрь
Спортсмены, родители	Работа на официальном сайте учреждения.	Ведение раздела «Антидопинг»	Регулярно
	Родительское собрание с присутствием занимающихся спортом	Информирование спортсменов и родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	Март
	Профилактическая работа	Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	В течение года
	Беседа	«Запрещенный список 2022».	Январь
	"Круглый стол"	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Май

	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Сентябрь
		«Последствия допинга для здоровья»	Октябрь
		«Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Ноябрь
	Спортивный праздник	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Январь
Родители	Родительское собрание	«Опасность допинга для здоровья спортсменов»	Май
		«Список лекарственных препаратов, попадающих под допинг»	Сентябрь

План инструкторской и судейской практики

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение всего тренировочного года на всех этапах спортивной подготовки
Составление Положений о проведении соревнований (спортивных мероприятий) в школе под руководством тренера и инструктора- методиста	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Составление тренировочных планов, конспектов занятий, под руководством тренера и инструктора- методиста	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего тренировочного года
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований	На всех этапах спортивной подготовки. Согласно плана спортивных мероприятий
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий под руководством тренера	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации). В течение всего тренировочного года
Проведение тренировочных занятий в группах ТГ	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего тренировочного года
Судейство тренировочных схваток, поединков во время тренировочного процесса, на соревнованиях школьного уровня	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего тренировочного года и согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Практика судейства городских соревнований	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – ноябрь, апрель

Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – ноябрь, апрель
Участие в судействе соревнований в качестве секретаря (соревнования школьного уровня). Ведение документации соревнований	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Выполнение функции главного секретаря на школьных соревнованиях (под руководством судьи и секретаря)	Спортсмены тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май