

**Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»»**

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10 » июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»
А.Г.Ефимов
Приказ № 151
«04» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»**

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

Разработчик программы:
Инструктор-методист, Петракова Алла Анатольевна

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Оглавление

1.	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	14
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	22
2.5.	Календарный план воспитательной работы	27
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	43
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
3.	Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	50
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	50

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	53
4. Рабочая программа	61
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	62
4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	62
4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	82
4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.	94
4.1.4. Перечень методов развития физических качеств	100
4.1.5. План проведения учебно-тренировочных мероприятий	102
4.2. Учебно-тематический план	106
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	112
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	114
6.1. Материально-технические условия	114
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	117
6.3. Информационно-методические условия	118

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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).

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**.

Таблица 1

Спортивные дисциплины по виду спорта «дзюдо», включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1.	дзюдо		Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2.	дзюдо		Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3.	дзюдо		Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4.	дзюдо		Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5.	дзюдо		Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6.	дзюдо		Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7.	дзюдо		Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8.	дзюдо		Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9.	дзюдо		Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10.	дзюдо		Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11.	дзюдо		Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12.	дзюдо		Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13.	дзюдо		Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14.	дзюдо		Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15.	дзюдо		Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16.	дзюдо		Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17.	дзюдо		Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18.	дзюдо		Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19.	дзюдо		Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20.	дзюдо		Весовая категория 60 кг	0350091611А
21.	дзюдо		Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22.	дзюдо		Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23.	дзюдо		Весовая категория 66 кг	0350111611А

24.	дзюдо		Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25.	дзюдо		Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26.	дзюдо		Весовая категория 73 кг	0350131611А
27.	дзюдо		Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28.	дзюдо		Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29.	дзюдо		Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30.	дзюдо		Весовая категория 81 кг	0350161611А
31.	дзюдо		Весовая категория 90 кг	0350171611А
32.	дзюдо		Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33.	дзюдо		Весовая категория 100 кг	0350191611А
34.	дзюдо		Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35.	дзюдо		Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36.	дзюдо		Ката	0350361811Я
37.	дзюдо		Ката-группа	0350371811Я
38.	дзюдо		Командные соревнования	0350381811Я
39.	дзюдо		Командные соревнования - смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д - девушки (девочки, юниорки);

Л - мужчины, женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа № 1» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1305, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства

просвещения РФ от 05.08.2020 года №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Минспорта России № 636 от 25.08.2020 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, а также содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий дзюдо.

Задачи Программы:

- Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта - дзюдо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;
- Содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;
- Расширять двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта - дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;
- Обеспечивать поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;
- Формировать необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов фэйр-плэй, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;
- Выявлять одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав

спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

Преимущественная направленность этапов многолетней подготовки в виде спорта «дзюдо»

Многолетняя подготовка в дзюдо – это многолетний круглогодичный процесс, специально организованный и управляемый, направленный на воспитание, обучение и тренировку спортсмена соответственно его индивидуальным особенностям и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации календаря соревновательных выступлений.

Многолетняя подготовка в дзюдо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе начальной подготовки преимущественная направленность занятий дзюдо:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) преимущественная направленность занятий дзюдо:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Дзюдо»;

- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получение уровня спортивной классификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественная направленность занятий дзюдо:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобретение знания и навыков оказания первой медицинской помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Дзюдо»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- показ результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

Борьба проходит как в положении стоя («тачи вадза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ вадза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми вадза»), удушающие приемы («шимэ вадза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу вадза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

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

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

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо позволяет уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений - через 11-13 лет специализированной подготовки.

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

нормативные правовые акты и методические разработки в области физической культуры и спорта.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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 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	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объем недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательстве Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий объем Программы включает количественные показатели: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год (табл. 3).

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

Ко-во минут за тренировку	3р X 1ч.30мин. (90 мин.)	3р X 2часа (120 мин)	4р X 2.30часа (150 мин)	6рX3часа 180 мин)	6рX3ч.20мин (200 мин)	6р X 4час. (240 мин)
---------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------------

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - двух трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- нет превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядом и (или) спортивных званий.
- нет превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного

мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Федеральный стандарт спортивной подготовки регламентирует содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (табл. 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) <i>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)</i>		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенств 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	-	14	

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
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	

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 -кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, также регламентируется федеральным стандартом и подробно планируется на каждый год спортивной подготовки (табл. 4).

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

Таблица 5

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>	
	1-й	2-й 3-й 4-й	1-й 2-й 3-й	4-й 5-й	
Контрольные	1	4	2		3
Отборочные	-		2		2
Основные	-		1		1
Состязания	-		10	15	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся по росписи с номерами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в чести, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются

индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру и представлен в приложении.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годами учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4.5	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1ч.30мин	2часа	2ч30мин	3часа	3часа20мин
		Наполняемость групп (человек)				
		1.	Общая физическая подготовка	134	156	115
2.	Специальная физическая подготовка	9	16	104	175	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	62	94
4.	Техническая подготовка	70	112	198	342	458

5.	Тактическая подготовка	7	10	21	45	52
6.	Теоретическая подготовка	5	6	10	9	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	10	15	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	5	5
9.	Инструкторская практика	-	-	5	9	10
10.	Судейская практика	-	-	5	9	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	10	10	32
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план (в %)

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5	6	10	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1ч.30мин	2часа	2ч30мин	3час	3часа20мин	4часа
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	57	50	22	18
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	20	21	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	9	10
4.	Техническая подготовка	30	36	38	41	44	44
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	5	4
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	0,5
7.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	0.5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	0.5	0.5	0.5

9.	Инструкторская практика	-	-	1	1	1	1
10.	Судейская практика	-	-	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	0.5	05	0.5
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	1	3	4
Общее количество часов в год		100	100	100	100	100	100

Примерные планы тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

В зависимости от характера подставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий - относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

Применение учебных занятий: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

Применение тренировочных занятий: на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия - промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Применение учебно-тренировочных занятий: на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

Применение восстановительных занятий - имеют значимую роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня - одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Применение модельных занятий - в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия - предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Применение контрольных занятий - на всех этапах многолетней подготовки.

Все типы занятий предварительно планируются тренером-преподавателем, составляется план занятия (конспект).

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект тренировочного занятия.

Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в дзюдо реализуется согласно плану (табл. 8).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Психологическая подготовка

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).

- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).

- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.

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

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

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

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

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

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на этапе НП (до года)

Средства для воспитания решительности:

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

Для воспитания настойчивости:

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

Средства для воспитания выдержки:

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

Средства для воспитания смелости:

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

Средства для воспитания трудолюбия

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

Средства психологической подготовки на этапе НП (свыше года)

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

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

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- выполнение упражнений на заданное количество отжиманий, прыжков;
- упражнения с максимальной интенсивностью;
- подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
- совершенствование основных технических элементов дзюдо;
- выполнение контрольных тестов;
- требование успешной учебы в общеобразовательной школе;

- соблюдение режима дня;
- освоение двигательных действий из других видов спорта.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

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

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

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

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

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

Средства нравственной подготовки для воспитания чувства взаимопомощи:

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

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

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

Средства нравственной подготовки для воспитания

инициативности:

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

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

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- кросс по сложной трассе;
- футбол на снегу.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

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

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

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

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия

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

Средства нравственной подготовки для воспитания чувства взаимопомощи:

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

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- соблюдение норм и правил поведения;

- соблюдение традиций спортивного коллектива;
- соблюдение техники безопасности.

Средства нравственной подготовки для воспитания инициативности:

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

Средства психологической подготовки на УТЭ (свыше 3-х лет)
Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

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

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

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

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

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

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

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

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки:

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

Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Ранее изученные средства.

Мобилизующие (словесные - убеждающие, направляющие);
двигательные; поведенческо-организующие.

Мобилизующие средства направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» - вариант мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

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

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

Релаксирующие (расслабление).

Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка - вариант «успокоение».

На ЭССМ актуально проводить изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,

так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

	антидопинговых правил»		антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

	мероприятие «Честная а»		сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---------------	---

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика - процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта дзюдо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом (табл. 10).

План инструкторской практики

Таблица 10

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+		
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+	
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+		

5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+	
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо.	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории дзюдо.		+	+
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	+		
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа			+
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.		+	+

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по дзюдо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований (табл. 11).

План судейской практики

Таблица 11

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Знание правил и судейской терминологии	+		
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных	+	+	

	поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.			
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3 -х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.		+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.		+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).		+	+
7	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников групп УТ.		+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП		+	+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).			+

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТ и ССМ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися

посильных обязанностей судьи на соревнованиях по дзюдо все более высокого уровня в разных судьейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судьейской практики.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 12.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно- педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского

заклучения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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

3. Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повышение уровня физической подготовленности;
 - овладение основами техники вида спорта «дзюдо»;
 - получение общих знаний об антидопинговых правилах;
 - соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
 - изучение антидопинговых правил;
 - соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

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

- получение уровня спортивной классификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобретение знания и навыков оказания первой медицинской помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- показ результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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-преподаватели. К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» 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.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы и т.п.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

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!»;
- решение серии этических и нравственных задач.

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 13.

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки для проведения индивидуального отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
3.	Челночный бег 3x10 м	с
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см

Комплексы контрольных упражнений (тесты) для зачисления и перевода на этапах начальной подготовки и нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся представлены для мальчиков в таблице ниже.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
групп на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»
для мальчиков**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	2	3	5	7
			4	3	4	6	9
			5	4	5	7	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	4	6	8	10
			4	5	7	9	11
			5	6	8	10	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+1	+2	+3	+4
			4	+2	+3	+4	+5
			5	+3	+4	+5	+6
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попадания	3	2	3	-	
			4	3	4		
			5	5	5		
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	11,0	10,6	10,4	10,2
			4	10,8	10,5	10,3	10,1
			5	10,6	10,4	10,2	10,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	4	6	8	10
			4	5	7	9	11
			5	6	8	10	12
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	60	70	80	95
			4	65	75	90	100
			5	70	80	95	105

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «дзюдо» для девочек**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	1	2	4	6
			4	2	3	5	7
			5	3	4	6	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	3	5	7	9
			4	4	6	8	10
			5	5	7	9	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+2	+3	+4	+5
			4	+3	+4	+5	+6
			5	+4	+5	+6	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	11,4	11,2	11,0	10,8
			4	11,3	11,1	10,9	10,7
			5	11,2	11,0	10,8	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	2	4	6	8
			4	3	5	7	9
			5	4	6	8	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	50	60	70	85
			4	55	65	77	95
			5	60	70	85	100

Таблица 16

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,				

«весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			10 9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			12 11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			8 7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			11 10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14 15
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			11 10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 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»			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1 10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11 10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 90
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
8.1	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
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**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»**

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

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

Оценка перспективности дзюдоистов, проведенная в процессе реализации Программы может быть представлена в виде рейтинга спортсменов ежегодно по завершению сезона.

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.

4. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа - это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по заданию для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером - преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одной организации (данное решение должно быть утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Структура рабочей программы:

Титульный лист

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Содержание теоретической и практической подготовки
4. План воспитательной работы
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся
6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.)

7. Календарное планирование (этапы годового цикла)
8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки
9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

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

Материал для практических занятий, включенный в Примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки (1 год)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет - правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

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

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

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

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Физическая подготовка

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

Комплексного воздействия

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

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

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на

растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения - стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

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

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

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

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с

доставанием подвешенных предметов, с высоты 15 -25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

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

Средства развития специальных физических качеств

Комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

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

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

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

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

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

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

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

Этап начальной подготовки (2 год)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности - духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ; КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка.

Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Физическая подготовка

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

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Вербочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-

5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

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

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

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из

различных исходных положений, челночный бег 2*10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами.

Подвижные игры, эстафеты.

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

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Приседания - 6 раз
2. Перекаты из положения лежа влево - 4 раза
3. Отжимания от пола - 6 раз
4. Перекаты из положения лежа вправо - 4 раза
5. Бег вперед-назад 3 м * 4 раз
6. Кувырок вперед - 1 раз
7. Прыжки из приседа - 4 раза
8. Кувырок назад - 1 раз

9. Бросок вверх и ловля набивного мяча - 4 раза

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

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

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

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

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

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

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

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

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

Противоборство в партере:

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

Противоборство в стойке:

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

Этап начальной подготовки (3 год)

Программный материал включает разделы: основы теории и методика занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. *Основы теории и методики занятий физическими упражнениями*

Физическая культура и спорт в России. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты (олимпийские чемпионы С.П.Новиков, В.М.Невзоров).

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

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНОМАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ, АВАСЭТЭ, ИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия.

Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная

разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Физическая подготовка

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

Комплексного воздействия

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

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение - расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное

покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3*10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам - футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3*10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1 -2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

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

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

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

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

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

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

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

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

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

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

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

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

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача - реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача - сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами - использовать усилия соперника для проведения приема.

Этап начальной подготовки (4 год)

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

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

Техника безопасности на занятиях. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе, проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль на занятиях дзюдо. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

2. Практическая деятельность на занятиях

Физическая подготовка

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

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки.

Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

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

Средства развития общих физических качеств

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

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

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

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

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Учиками на месте (скорость - средняя, максимальная).
- Учиками с хикидаши (хикидаши - вытягивание партнера с заданным сопротивлением).
- Учиками в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Имитационные упражнения.

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

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.

Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

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

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

Тактика использования захвата - атакующий захват, блокирующий захват.

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

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

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

Поединки.

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

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

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

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

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима. Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень (нормативы, порядок участия).

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное

давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником).

Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

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

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

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Физическая подготовка

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

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

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

Средства развития общих физических качеств.

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

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

Челночный бег 3*10 м.

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.
- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.
- Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.
- Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») - перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.
- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учиками:

- Учиками в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).
- Учиками с подбивом партнера.
- Учиками в движении (комбинации приемов).
- Учиками в движении (контрприемы).
- Учиками с резиновым амортизатором.
- Учиками в нэ-вадза (переходы к осажоми вадза из стандартных положений - Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

САНКАКУ-ГАТАМЭ - удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ - удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ - рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ - рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером

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

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

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

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

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

- комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
- реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);

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

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

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

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

Поединки с тактической задачей:

- ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

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

- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (3-5 год занятий)

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

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

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка

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

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

Средства развития общих физических качеств

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

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

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств

- Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.
- Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.
- Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.
- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром - подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного

мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

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

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

Якусоку кейко (отработка техники по заданию).

Рандори.

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

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

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА - бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ - бросок через голову с подсадом голенью

с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ - подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ - бросок через грудь прогибом. *Сковывающие действия* (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ - узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ - удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером'

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

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

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

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо. ВФСК «ГТО» 5 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программноцелевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специальноподготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного

периода - переходновосстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена.

Тенденции развития дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

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

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Физическая подготовка

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

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа

выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств

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

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

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

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

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

Комплексы общеподготовительных упражнений для ЭССМ свыше года представлены в приложении № 5.

Средства развития специальных физических качеств

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

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения - набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха). **Учикоми:**

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

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

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ - бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ - боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА - бросок через грудь вращением.

Группа совершенствования спортивного мастерства

(свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА - бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА - боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ - бросок захватом двух ног; КУЧИКИ- ТАОШИ - бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

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

***Группа совершенствования спортивного мастерства
(свыше 1 года обучения)***

Повторение ранее изученных приемов.

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

ОСНОВЫ ТАКИКИ

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

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

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

и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.

Основы анализа соперника

Этап (теоретический)

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

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

- классические захваты - рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;
- неклассические захваты - кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

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

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

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

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков. Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

Этап (практический)

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

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

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

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

Поединки.

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

Поединки различных типов:

- контрольно-тренировочные с судейством;
- учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);
- с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка - использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;
- с ведением поединков в разном стиле - силовой, темповой, игровой;
- разные типы противоборства с соперником - собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

4.1.4. Перечень методов развития физических качеств

Развитие физических качеств - педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, статодинамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод - пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2 -15 мин), интервальный

(экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1 -5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный. В процессе развития физических качеств у дзюдоистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами - «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у дзюдоистов.

4.1.5. План проведения учебно-тренировочных мероприятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность и в соответствие с этим рационально распределять объем и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой на татами. Профилактика травматизма на занятиях дзюдо

Травматизм в дзюдо - несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера-преподавателя. Случаи травматизма могут происходить и на спортивных соревнованиях.

Статистика травматизма в спорте по данным Росстата (2012 -2018 гг) показывает, что в боксе на 1000 спортсменов - 158,1 боксеров получают травмы, довольно большие показатели травматизма в командно-игровых видах спорта; затем идет борьба (без деления на виды) - 100 человек на 1000 человек получают травмы.

Дзюдо можно считать одним из менее травматичных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступность и индивидуализация», «систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (особенно на ЭНП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);
- отсутствие навыка страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую

посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера -преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать дзюдоистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- Воспитывать самостоятельность занимающихся. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у дзюдоистов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма.

- Выполнение функций контроля. Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны.

- Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

- Распознавание источников возможных опасностей. Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

- Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся. Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «дзюдо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных дзюдоистов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени.

	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	300/360		
	Требования техники безопасности при проведении занятий	30/30	февраль	Форма одежды. Подготовка места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе дзюдоистов
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	История возникновения	30/30	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/30	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/30	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30/30	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	30/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/60	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/540		

спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/60	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/60	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/60	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/60	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма.	60/0	июнь	Понятие травматизма
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/60	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/60	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/60	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	февраль-март-апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

				тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	360		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	60	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	60	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60	ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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).

Федеральный стандарт спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта дзюдо, а также необходимую экипировку (табл. 18-19).

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 мастерства			
17	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2

27	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1
----	---	------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
8	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
10	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

11	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
12	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
13	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
15	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
16	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень аудиовизуальных средств

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Adorno-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Adorno-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). ^domo-no-KataS (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). ^domo-no-KataS (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). ^domo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>
7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/LhVvmFDLMO0>

8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>
9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cglby7HnKzA>
10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watch?v=-Xpimgtaypmg>
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/LnjW67efl00>
12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/ml_eSxz8OMo
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-H1AKEA8>
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>
15. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Kansetsu-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/QtVipMcTsdw>

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> - РУСАДА для детей.
7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций,

осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/> (дата обращения 22.09.2022 г.)

9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. - Режим доступа

<https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf>

(дата обращения 22.09.2022 г.)

10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. - Режим доступа

<https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra>

[vilaDzudo_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra) (дата обращения 22.09.2022 г.)

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042> (дата обращения 22.09.2022 г.)

12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин- М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. - 167 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf/> (дата обращения 22.09.2022 г.)

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. - 182 с.

2. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/Научно-методический сборник. / Статьи / - М.: 2001-2005.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
4. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. - М.: Федерация дзюдо России, 2015. -322 с.
5. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В.
- Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.
6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. - 304 с.
7. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших дзюдоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 11 (201). - С. 126-133.
8. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
9. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. - 128 с.
10. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало.
- М.: ФАИРПРЕСС, 2003. - 592 с.
11. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. - М.: Издательство Эксмо, 2005. - 192 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 531 с.
13. Силин В. И. Дзюдо. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 104 с.

14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.
15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.
16. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. - М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. - 400 с.
17. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / - Tokyo: Shyoten, 2007.
18. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, , - London: Ippon Books Ltd., 1992. - 160 p.
19. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / - London: Ippon Books Ltd., 1991. - 112 p.