

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ

имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

30 декабря 20*22* г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 3- 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3- 5 лет.

г. Талица, 2022

Содержание	
I.	Общие положения 3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины) 3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку 5
2.2.	Объём Программы 6
2.3.	Виды (формы) обучения 6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план 8
2.5.	Календарный план воспитательной работы 10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики 16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 16
III.	Система контроля 19
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки 19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы 19
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 20
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 21
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) 27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий 27
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. 58
4.3.	Учебно-тематический план 65
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 72
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы 79
6.2.	Кадровые условия реализации Программы 80
VII.	Перечень информационного обеспечения 81
7.1.	Список литературных источников 81
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет» 81
	Приложение №1 84

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

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

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 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 физкультурных и спортивных

- мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели 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, период которой составляет шесть –девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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 отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 11 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 6 человек и более 12 человек. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

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

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**».

2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

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

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет).

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего

количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программуспортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Дзюдо».

2.5.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно- тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, зорovesбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица№6

№ 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	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
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 жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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).	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 регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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 в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «Дзюдо».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные

	международным стандартом «Запрещенный список»)			препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5.Родиельское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
--	------------------------	--	----------------	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Дзюдо** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно- тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально- ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8 .

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

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

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «**дзюдо**».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействия.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья..
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.
 -

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестации обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта «Дзюдо» и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Дзюдо» и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

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

Таблица №10

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

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

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>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»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
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
<p>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»;</p> <p>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»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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	см	не менее	

	ногами		100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 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»		

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;

- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);

- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки дзюдоиста. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

20 вариаций планки (для ЭНП и УТЭ)

Как правильно делать планку

Не старайтесь выполнить все вариации планки в один заход. Выберите 4-5 вариантов и прокрутите их 2-3 цикла. Либо включите планку в комплекс с динамическими упражнениями – так тренировка станет более эффективной, поскольку задействуются все виды мышечных сокращений.

Следите, чтобы техника выполнения была правильной: голова, тело и ноги в планке образуют одну линию. Удерживайте это положение, несмотря на нарастающую усталость.

Если делаете динамическую вариацию планки, выполняйте упражнение не торопясь, задержитесь в крайней позиции на несколько секунд. Так статический компонент планки будет работать по максимуму.

Если вы уже достигли такого уровня мастерства, что можете держать классическую планку несколько минут, попробуйте усложнить задачу и сделать планку на нестабильной поверхности. Для этого подойдут балансировочные подушки, платформа Bosu или даже массажный валик. Можно выполнять планку и некоторые её вариации с опорой на фитбол.

1. Планка на прямых руках или на локтях

Примите положение планка на прямых руках. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Стопы расставьте примерно на ширину плеч. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка на локтях. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Удерживайте положение так долго, как только можете.

2. Планка боком на прямой руке или на локте

Примите положение планка боком на прямой руке, свободную руку вытяните вверх. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

3. Обратная планка

Сядьте на пол, обопритесь на руки, пальцы рук направлены в сторону таза. Поднимитесь, опираясь на руки, убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

4. Планка боком с подтягиванием колена

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Подтяните колено верхней ноги к локтю, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

5. Планка боком с касанием земли

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Опустите таз вниз до касания земли, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-15 повторений на каждую ногу.

6. Планка с опусканием на локти

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на локти, опустив поочередно правую и левую руку, затем поднимитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

7. Планка с подъёмом руки и ноги

Примите положение планка на прямых руках. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой. Сделайте 10-20 повторений.

8. Планка прямо – планка боком

Примите положение планка на прямых руках. Развернитесь боком, приняв положение планка боком, свободную руку вынесите вверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 10-20 повторений.

9. Планка с продвижением вперёд

Примите положение планка на прямых руках. Начните мелкими шагами продвигаться вперёд. Следите, чтобы корпус и ноги оставались на одной линии. Пройдите таким образом 2-3 метра.

10. Планка с выносом колена в сторону

Примите положение планка на локтях. Вынесите согнутую правую ногу через сторону максимально близко к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

11. Планка с выносом ноги назад и вверх

Примите положение планка на прямых руках. Вынесите правое колено вниз и к левому плечу, задержитесь на две-три секунды и вынесите правую ногу назад и вверх так, чтобы нога и тело образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Повторите на левую ногу. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

12. Прыжки в стороны из планки

Примите положение планка на локтях. Выпрыгните ногами в стороны, задержитесь на пару секунд и вернитесь прыжком в исходное положение. Сделайте 10-20 повторений.

13. Касание плеч в планке

Примите положение планка на прямых руках. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Сделайте 10-20 повторений.

14. Планка боком со скручиваниями

Примите положение планка боком на прямых руках. Свободную руку вынесите вверх. Скрутите корпус вниз, заведя руку вниз и назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Скрутите корпус вниз, верхним локтем коснитесь нижнего локтя. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Сделайте 5-10 повторений на каждую сторону.

15. Планка на локтях со скручиванием таза

Примите положение планка на локтях. Скрутите тело в сторону до касания тазом земли в одну сторону, затем сразу в другую. Сделайте 10-20 повторений.

16. Планка со смещённым центром

Примите положение планка на прямых руках. Сделайте несколько шагов только ногами, чтобы ваш корпус сместился вперёд, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд. Затем сделайте несколько шагов назад, чтобы ваш корпус сместился назад, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд.

Вернитесь в исходное положение. То же самое можно выполнять в планке на локтях. Сделайте 5-10 повторений.

17. Планка с касанием колена

Примите положение планка на прямых руках, правую руку вытяните вперёд. Коснитесь правой рукой левого колена, подняв корпус кверху. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку и повторите упражнение зеркально. Сделайте 10-20 повторений.

18. Обратная планка с опусканием корпуса вниз

Примите положение обратной планки. Опустите таз вниз, почти до касания земли, задержитесь на две-три секунды, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

19. Обратная планка с касанием плеч

Примите положение обратной планки. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

20. Планка с гантелями на трицепс

Примите положение планка на прямых руках, держа в руках гантели. Согните правую руку, вынося локоть вверх. Движение руки должно идти вдоль тела. Задержитесь в верхней позиции на две-три секунды. Верните руку в исходное положение.

Повторите упражнение на левую руку. Сделайте 5-10 повторений на каждую руку.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки дзюдоиста. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения необходимые мышечные группы.

Программный материал по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки.

Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя стоя. Стоя, без опоры и с опорой;
- пружинистые приседания в положении выпада;
- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении; медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;
- упражнения вдвоем (с сопротивлением);
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держат 20-30 с.);
- поднятие ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)

Развитие скоростно-силовых способностей – важная часть подготовки дзюдоиста.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);
 - различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
 - из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.). то же в стойке ноги врозь;
 - пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
 - приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
 - прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);
 - прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием
 - предмета (подвешенные кольца, мячи);
 - прыжки с предметами в руках;
 - прыжки из глубокого приседа;
 - прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
 - прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;
- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон .

Упражнения для развития общей выносливости

Формирование общей выносливости обеспечивается выполнением упражнений при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу 2/3 или более мышц тела.

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма.

Различные виды силовых упражнений:

- упражнения с отягощением — массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 12–14-летнего возраста (подтягивания, отжимания) и взрывной силы (прыжки, метания);
- упражнения с отягощением — весом предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, уходов с удержаний).

Упражнение для развития координации движений

Ловкость (координационные способности) проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. Процесс

совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

– выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками;

Программный материал по специальной физической подготовке для этапа учебно-тренировочного этапа(спортивная специализация)

Специально-вспомогательные упражнения:

Упражнения для гибкости

Гибкость – это развитие подвижности в суставах (гибкость) происходит с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растягивание) в сериях до появления ощущений легкой болезненности, которая служит сигналом для прекращения работы. Для большего эффекта их нужно выполнять ежедневно или даже 2 раза в день.

1. Сгибание и разгибание пальцев; разгибание пальцев путем надавливания пальцев другой рукой.
2. Статическое удержание в разогнутом положении пальцев и запястья за счет собственного разгибания и надавливания другой рукой.
3. Сгибание, разгибание и статическое удержание пальцев и запястья в разогнутом положении за счет упора руками в стену и т.п.
4. Вращение рук вперед и назад.
5. Наклоны вперед, хватом за рейку гимнастической стенки.
6. Висы на перекладине, вис сзади, размахивание в висе.
7. Мост гимнастический.
8. Ходьба на носках.
9. Упор лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах.
10. Ходьба в упоре согнувшись, не сгибая ног в коленях.
11. Переход из упора лежа на спине в мост на голове с покачиванием, затем перейти в мост на руках.
12. Лежа на спине, руки вверху, поднимать прямые ноги с оттянутыми носками, касаясь носками пола за головой, возвращение в исходное положение.
13. Наклон назад мост на обеих ногах, на одной ноге; Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя стоя. Стоя, без опоры и с опорой.
14. Шпагат.
15. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
16. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
17. Медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;
18. Упражнения вдвоем (с сопротивлением);
19. Сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держат 20-30 с.);
20. Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для развития силы

Наиболее существенными для борьбы являются «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением:

– упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);

– упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в вися, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.

7. Передвижение в упоре спиной к коврику.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Дополнительные виды силовых упражнений:

- упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (жгутов, эспандеров) или перетягивание каната (полотна) укрепляют мышцы по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений они воздействуют на собственно-силовые способности (5–6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8–10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (больше 20 повторений в одном подходе);

- упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают у дзюдоистов силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: сопротивление в захватах, выполнение упражнений в партере и стойке с партнером большего веса (на 3–5 кг). При выполнении таких упражнений необходимо точно дозировать нагрузку;

- упражнения в самосопротивлении вызывают одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); дзюдоистами может выполняться медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, при этом одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа — в уступающем. Применение упражнений в самосопротивлении является дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

– различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);

- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить серии 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.). то же в стойке ноги врозь;
- пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием
- предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки с предметами в руках;
- прыжки из глубокого приседа;
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;
- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.);
- Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Координационно –подводящие упражнения

Повтор движений преподавателя на согласованные движения рук и ног, имитирующих действия при выходе на старт бросков различных типов и классов.

Упражнение для развития координации движений:

- выполнение отдельных элементов в условиях (без зрительной ориентиров, на уменьшенной площади опоры);
- изменение направлений (разворот группы на 90 или 180 градусов после того, как проработаны привычные направления).

Упражнения для развития специальной выносливости

В дзюдо, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокое значение выносливость. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовки юных борцов.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

–

- спортивная ходьба не менее 3 км;
- передвижение на лыжах до 1 часа; бег на лыжах 5–15 км.

Статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии развиваются:

- а) продолжительными динамическими упражнениями (ходьба, бег, лыжные гонки);
- б) специальными динамическими упражнениями, направленными на развитие мышц, испытывающих наибольшую статическую нагрузку при профессиональной деятельности спе-

циалиста (наклоны туловища вперед, назад, в стороны — медленно и быстро, с выпадами; то же с отягощением: гантелями, набивными мячами); наклоны и вращения головы, висы, подтягивания на перекладине; поднимание и опускание туловища, лежа на бедрах на скамейке, стуле.

в) статическими упражнениями: равновесия, мосты, стойки (в том числе на лопатках, предплечьях, руках); удержание туловища в положении прогнувшись с закрепленными и незакрепленными ногами **Сенсомоторная реакция** развивается при повторном, предельно быстром выполнении различных заданий.

Упражнения, развивающие быстроту:

- максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч;

- броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук;

- быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями;

- толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.;

- максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча;

- ведение мяча с низким отскоком;

- быстрые выпрямление ног в угол из группировки.

- максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу;

темповые подскоки на месте, с отягощениями;

- прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.;

- бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег;

- максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов;

- лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его;

- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом

1. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом

2. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом

3. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса входом

4. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом скрестного

класса

Подводящие упражнения для овладения бросками наклоном

1. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном.

2. Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном.

3. Подводящие действия для освоения класса разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном.

4. Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном.

4.1.3. Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов . Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования по дзюдо проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами МФД. Участники **соревнований** делятся на следующие весовые категории: юноши и девушки до 15 лет юноши и девушки до 18 лет. Возраст участника определяется на дату проведения соревнований. Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Таблица № 12

Мальчики и девочки до 11 лет		Мальчики и девочки до 13 лет		Юноши и девушки до 15 лет		Юниоры и юниорки до 18 лет	
мальчики	девочки	Мальчики	девочки	Юноши	девушки	юниоры	юниорки
26	24	34	28	38	32	46	44
30	28	38	32	42	36	50	48
34	32	42	36	46	40	55	52
38	36	46	40	50	44	60	57
42	40	50	44	55	48	66	63
46	44	55	48	60	52	73	70
50	48	60	52	66	57	81	78
55	52	66	57	73	63	90	78+
55+	52+	73	63	73+	63+	90+	-
-	-	73+	63+	-	-	-	-

В любом виде спорта, в том числе и в дзюдо, соревновательная деятельность существенно отличается от тренировочных занятий. Единоборство двух спортсменов понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного тренировочным режимам деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления - не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих факторов возобладает.

Основная система проведения **соревнований по дзюдо** – олимпийская. Спортсменов одной весовой категории делят на две группы: А и Б. Разыгрывается четыре медали: одна золотая, одна серебряная и две бронзовые. Для проигравших проводятся утешительные схватки от финалистов, полуфиналистов и с «утешением» всех спортсменов (применяется редко).

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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 «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «дзюдо»

Приложение №1).

4.1.4.Техническая подготовка

Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки.

Упражнения традиционного дзюдо

Система упражнений традиционного дзюдо состоит по японской терминологии из:

1. Образующих действий (по-нашему – начальные технические действия), в состав которых входят:

- подготовительные (общие и специальные);
- сопряженные (стойки, позы, передвижения и повороты, взаиморасположения, захваты, дыхание);
- основные действия (выведения из равновесия, подбивы, действия контроля лежа).

Взаимодействия (основные технические действия):

- технические действия стоя;
- технические действия лежа;
- неклассические технические действия стоя;
- неклассические технические действия лежа;
- комбинации стоя и лежа.

Способствующие (вспомогательные технические действия):

- действия на улучшение устойчивости;
- действия в перемещениях;
- действия в захватах;
- действия в выведении из равновесия;
- действия в комбинировании техники;
- действия, способствующие реализации техники лежа;

Ритуальные действия в дзюдо :

Ритуальное упражнение в выполнении различных вспомогательных действий в системе дзюдо превращает процесс тренировок в неукоснительный закон, благодаря чему достигается автоматизированная способность к выполнению адекватных действий независимо от уровня психострессорности ситуации.

В отличие от других видов спортивной борьбы, в дзюдо используется ряд действий в качестве ритуальных, направленных на формирование климата уважения к старшему, коллективу и месту проведения занятий, включая ритуалы коллективного приветствия

К этой группе действий относятся построения, перестроения на месте и в движении, передвижения в строю, размыкания и смыкания, которые формируют умения и привычку действовать по команде в едином строю.

Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо (техника разминки)

Упражнения способствуют развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.

Техника самостраховки дзюдоиста

Каждое занятие по дзюдо в составе подготовительной части урока должно содержать упражнения самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для мастера.

Упражнения для изучения навыков падения на спину

1. Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

2. Падение на спину из положения сидя.

Садясь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

5. Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед.

Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о коврик. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

6. Падение на спину из положения полуприседа.

7. Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о коврик. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

8. Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о коврик. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

9. Падение на спину из положения полуприседа.

10. Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

11. Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере. Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.

12. Падение на спину через горизонтальный шест.

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голеними за шест.

13. Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Первыми ковра должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекал на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами. В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок

1. Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу. То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

2. Перекал на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекал на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.

3. Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекал на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковру. То же в другую сторону.

4. Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекал на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекалу и фиксацию конечного положения.

5. Падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекал, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

6. Перекал с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекалиться на спине в положение на

левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

7. Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги. То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

8. Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

9. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.

10. Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с., то же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

11. Падение на бок через шест. Партнер держит шест. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок. То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

12. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддерживать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

13. Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение. То же в другую сторону.

14. Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с

опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами.

Упражнения для изучения падения вперед на руки

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

1. Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

2. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками. То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

3. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°. Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловища. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

4. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

5. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных технических действий. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать, и помогать.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки дзюдоистов. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);
- повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

–

Программный материал технической подготовки для учебно –тренировочного этапа(спортивной специализации) до трех лет

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки,
- сед на коленях с упором на предплечья,
- лежа на животе,
- лежа на спине.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;

Программный материал технической подготовки для учебно –тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет

Повторение изученного материала

Совершенствование приемов, изученных на углубленном уровне первого, второго и третьего года обучения дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски):

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания:

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. Удержания:
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы:

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Применение различных методов при использовании тяжелоатлетического инвентаря

Метод повторных непредельных усилий

Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами, 2–8 минут, между сериями, 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая. Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе – 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий, с отдыхом между сериями по 5–8 минут

Метод максимальных усилий (в возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется)

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100 % и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов, 2–3, паузы отдыха между повторениями, 3–4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе, 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 минут, интервалы между подходами – 2–5 минут. Метод применяется не чаще 2–3 раз в неделю. Вес больше, чем предельный, используют один раз в 7–14 дней и выполняют в уступающем

Совершенствование технического мастерства

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация) до трех лет:

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

Средства освоения дзюдо

- совершенствование техники и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 13,14,15,16,17.

Техника бросков (nage waza)

Таблица № 13

подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томоз нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi

Подготовка к аттестации по демонстрации техники первого года обучения. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго годов освоения программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет . Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица № 14

техника kansetsu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах выше, и изучение комплекса технических действий, указанных в следующих таблицах.

Техника бросков (nage waza)

Таблица № 15

зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица № 16

техника shime waza		
	коши джимэ	koshi jime
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime

удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация) свыше трех лет:

Повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов обучения по индивидуальному графику.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты. Участие на соревнованиях в качестве судьи, для повышения судейской квалификации.

Совершенствование комплексов технических действий, и изучение технических действий перечисленных в таблице.

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица № 17

техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования спортсменами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в **дзюдо** является изучение общих положений тактики **дзюдо**, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Темы для изучения тактической подготовки

1. Понятие «помеховлияние» в спорте и спортивной психологии, виды помеховлияний.
2. Особенности учебно-тренировочной подготовки **дзюдоистов**.
3. Помеховлияние в учебно-тренировочной период у **дзюдоистов**.
4. Особенности тактической подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста.
5. Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния .
6. Тактическая подготовка дзюдоистов 10-12 лет. Изучаемые помеховлияния.
7. Тактическая подготовка дзюдоистов 13-14 лет,осваиваемые помеховлияния.
8. Тактическая подготовка дзюдоистов 15-16 лет. осваиваемые помеховлияния.
9. Помеховлияния, приводящие к отсеву новичков из дзюдо в учебно- тренировочный период.

Теоретическая подготовка

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

ель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

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

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

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

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

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации.

Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция

дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «дзюдо» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при

условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

1. Характер соревнований.
2. Системы проведения соревнований.
3. Возрастные категории участников.
4. Допуск участников к соревнованиям.
5. Спортивные дисциплины (Весовые категории).
6. Взвешивание участников.
7. Костюм и гигиена участника.
8. Обязанности и права участников.
9. Представители команд, тренеры.
10. Состав судейской коллегии.
11. CARE-system – система видеопомощи.
12. Руководство по проведению соревнований в соответствии с Положением и Правилами.
13. Работа главного секретаря секретариата соревнований.
14. Работа технического секретаря, судьи–секундометриста, судьи–информатора.
15. Рефери, его работа на соревнованиях.
16. Работа боковых судей.
17. Судьи при участниках.
18. Врач соревнований.
19. Комендант соревнований.
20. Правила судейства: место проведения соревнований (зона действий), продолжительность поединка, время удержания, начало поединка, переход в борьбу лежа, команда «МАТЭ», команда «СОНО-МАМА» (не двигаться), конец поединка, поединок «GOLDEN SCORE» («ГОЛДЕН СКОР»), ничья «ХИКИ–ВАКЕ», чистая победа «ИППОН», оценка «ВАЗА-АРИ», оценка «ЮКО», удержание «ОСАЕКОМИ», болевые приемы, удушающие приемы, запрещенные действия и наказания, замечание - «ШИДО», травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи, неявка и отказ от борьбы («ФУСЕН–ГАЧИ» и «КИКЕН–ГАЧИ»), командные соревнования, ситуации, не предусмотренные Правилами, оборудование и место соревнований, обеспечение безопасности участников и зрителей, положение о соревнованиях, протоколы, жесты рефери на татами.
21. Разные системы проведения соревнований **по дзюдо.**

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №18

Таблица № 18

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общее количество часов в год		4,5-6	6-8	10-14	16-18
1.	Общая физическая подготовка	131-168	156-208	107-145	141-159
2.	Специальная физическая подготовка	4-15	17-20	104-145	149-168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41-58	75-84
4.	Техническая подготовка	78-114	112-154	187-265	325-367
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-6	18-22	46-65	75-84
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-21	33-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-9	9-12	20-29	34-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936

Примерные годовые план - графики распределения часов для по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 19,20,21,22,23,24,25,26.

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.
 Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №19

Этап начальной подготовки до года (дзюдо) 4,5 часа														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	11	12	11	9	11	12	11	11	12	11	11	131
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	78
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	14
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
	Всего	16	19	21	21	16	21	20	19	20	21	19	21	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №20

Этап начальной подготовки до года (дзюдо) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	14	14	15	12	14	14	15	14	15	14	15	168
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	114
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9
	Всего	23	27	25	28	22	28	25	28	25	28	25	28	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 21

Этап начальной подготовки свыше года (дзюдо) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая	12	13	13	14	11	13	13	14	13	13	14	13	156
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	17
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	8	10	9	9	9	9	10	9	10	10	9	10	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9
	Всего	22	28	25	28	22	25	28	26	28	26	27	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №22

Этап начальной подготовки свыше года (дзюдо) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	18	17	208
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	20
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	13	154
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего	32	35	36	35	32	36	35	34	36	35	35	35	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 10 ч.

Таблица№23

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (дзюдо) 10 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
2.	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	8	9	8	9	9	104
3.	Участия в соревнованиях	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	41
4.	Техническая подготовка	15	16	15	16	15	16	16	16	15	16	15	16	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	20
Всего		39	45	43	45	41	44	44	44	44	43	43	45	520

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица№24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (дзюдо) 14 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	12	13	13	13	12	12	12	145
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	12	12	12	13	13	12	145
3.	Участия в соревнованиях	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	23	22	22	22	22	265
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	65
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	29
Всего		56	60	61	62	56	62	61	62	61	63	62	62	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 16 ч. Таблица №25

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-ех лет (дзюдо) 16 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	141
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	13	13	13	13	13	13	149
3.	Участия в соревнованиях	6	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	75
4.	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	28	27	27	27	27	27	27	325
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	7	7	6	4	7	7	6	7	6	7	7	75
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
	Всего	63	71	67	70	65	72	71	70	71	71	71	70	832

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 18 ч. Таблица №26

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-ех лет (дзюдо) 18 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	13	12	13	14	13	14	14	13	13	159
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Участия в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4.	Техническая подготовка	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	31	31	367
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
	Всего	76	78	78	79	75	78	79	79	78	79	78	79	936

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №27

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	10	14	16	18	
Объем времени в год		234	312	312	416	520	728	832	936	
1.	Общая физическая подготовка	131	168	156	208	107	145	141	159	
1.1.	Строевые упражнения	6	8	4	7	4	5	7	4	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	8	7	11	4	6	6	7	
1.3.	Упражнения с предметами	6	8	8	11	4	6	6	7	
1.4.	Упражнения на снарядах	6	8	8	11	4	7	6	7	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	6	9	8	11	4	7	6	8	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	6	9	8	11	4	7	7	7	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	7	9	8	11	4	7	7	7	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	8	9	8	11	4	7	7	8	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	7	9	7	11	4	7	7	8	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	7	8	8	11	4	7	7	8	
1.11.	Упражнения на реакцию	7	8	8	11	4	7	7	8	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	7	8	8	10	4	7	6	8	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	7	8	8	10	5	7	6	7	Сентябрь
1.14.	Упражнения в висах и упорах	7	8	8	10	5	7	6	7	
1.15.	Подвижные игры	7	8	8	10	5	7	6	7	Октябрь
1.16.	Акробатические упражнения	7	8	8	10	5	7	6	7	Ноябрь
1.17.	Упражнения для развития равновесия	7	8	8	10	5	7	6	7	Декабрь
1.18.	Упражнения на внимание	7	8	8	10	5	7	6	7	
1.19.	Промежуточная аттестация	3	4	4	5	5	7	8		Декабрь
1.20.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	Декабрь

1.21.	Самостоятельная деятельность	7	15	14	23	24	16	18	21	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	4	15	17	20	104	145	149	168	
2.1.	Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц	1	1	1	1					Январь-февраль
2.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)	1	1	1	1					Март Апрель
2.3.	Упражнения для развития общей выносливости	1	1	1	1					Май
2.4.	Различные виды силовых упражнений	1	1	1	1					Июнь
2.5.	Упражнение для развития координации движений			1						Июль Август
	Специально-вспомогательные упражнения									
2.6.	Упражнения для гибкости					9	11	12	14	
2.7.	Упражнения для развития силы					9	11	11	14	Сентябрь-
2.8.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия					9	11	11	14	Октябрь Ноябрь
2.9.	Дополнительные виды силовых упражнений					8	11	12	14	
2.10.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств					8	11	11	14	Декабрь
2.11.	Координационно –подводящие упражнения					8	11	11	14	
2.12.	Упражнение для развития координации движений					8	11	11	14	
2..136.	Упражнения для развития специальной выносливости. Статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии					8	13	11	14	
2..14.	Упражнения, развивающие быстроту					7	11	11	13	
2.15.	Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом					7				

2.16.	Подводящие упражнения для овладения бросками наклоном					6	11	11	13	
2.11.	Промежуточная аттестация		2	2	3	5	7	8		
2.12.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	
2.13.	Самостоятельная деятельность	-	9	10	13	12	16	18	21	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	41	58	75	84	
3.1.	Контрольные соревнования	4	15	17	-	10	15	15	17	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные соревнования	-	-	-	-	10	15	15	17	
3.3.	Основные соревнования	-	-	-	-	5	10	12	14	
3.4.	Состязания	-	-	-	20	16	18	21	36	
4.	Техническая подготовка	78	114	112	154	187	265	325	367	
4.1.	Упражнения традиционного дзюдо	6	9	9	13	10	16	18	20	Январь
4.2.	Взаимодействия (основные технические действия)	6	9	9	13	10	16	18	20	
4.3.	Способствующие (вспомогательные технические действия)	6	9	9	13	10	16	18	20	Февраль
4.4.	Регулярные действия в дзюдо	6	9	9	13	10	16	18	20	Март
4.5.	Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо (техника разминки)	6	9	9	13	10	16	18	20	
4.6.	Техника самостраховки дзюдоиста	6	9	9	13	10	16	18	20	Апрель
4.7.	Упражнения для изучения навыков падения на спину	6	9	9	13	10	16	18	20	

4.8.	Упражнения для изучения падения на бок	6	9	9	13	10	16	18	20	Май
4.9.	Упражнения для изучения падения вперед на руки	6	9	9	13	10	16	18	20	Июнь
4.10.	Акробатические упражнения	10	13	12	14	25	52	52	52	Июль Август
4.11.	Борьба лежа (положения, удержания, переворачивания, болевые приемы, защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук)					50	70	22	18	
4.12.	Борьба стоя (броски)					22	30	22	18	Январь-декабрь
4.13.	Борьба в стойке (броски)							22		
4.14.	Борьба лежа (переворачивания, болевые приемы)							22	18	
4.15.	Применение различных методов при использовании тяжелоатлетического инвентаря							23	18	
4.16.	Совершенствование технического мастерства							23	20	
4.20.	Самостоятельная деятельность	14	20	19	23	26	20	23	25	Январь, июль, август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	6	18	22	46	65	75	84	
5.1.	Тактическая подготовка	3	1	5	9	8	24	31	37	
5.1.1.	Понятие «помеховлияние» в спорте и спортивной психологии, виды помеховлияний	1			1					Январь
5.1.2.	Особенности учебно-тренировочной подготовки дзюдоистов	1			1					Февраль
5.1.3.	Помеховлияние в учебно-тренировочной период у дзюдоистов	1			1					Март
5.1.4.	Особенности тактической подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста		1		1					Апрель
5.1.5.	Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния			1	1					Май
5.1.6.	Тактическая подготовка дзюдоистов 10-12 лет. Изучаемые помеховлияния			1	1	7	23			Январь-июль
5.1.7.	Тактическая подготовка дзюдоистов 13-14 лет, осваиваемые помеховлияния			1	1			30	36	Январь-декабрь

5.1.9.	Помеховлияния, приводящие к отсеву новичков из дзюдо в учебно- тренировочный период			1	1	1	1	1	1	Январь
5.2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	6	6	16	13	13	13	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1								Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1								Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1	1	1					Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма		1		1					Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			1	1					Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1	1					Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			1	1					Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся			1	1					Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта			1						Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1				Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1				Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					2	1	1	1	Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры					2	2	2	2	Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					2	2	2	2	Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					2	2	2	2	Май
5.2.17.	Психологическая подготовка					2	2	2	2	Июнь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и					2	2	2	2	Октябрь

	экипировка по виду спорта									
5.2.19.	Правила вида спорта					2	2	2	2	Ноябрь
5.3.	Психологическая подготовка	2	1	4	7	8	8	8	8	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1			1					Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»	1			1					февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях		1		1					Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			1	1					Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением			1	1					Май
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления			1	1					Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена			1	1					Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					2	2	2	2	Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					2	2	2	2	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					2	2	2	2	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					2	2	2	2	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	7	1	3	3	14	20	23	26	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	15	21	33	37	
6.1.	Характер соревнований	-	-	-	-	1				Январь Февраль
6.2.	Системы проведения соревнований	-	-	-	-		1			
6.3.	Возрастные категории участников							1		Март
6.4.	Допуск участников к соревнованиям	-	-	-	-			1		

6.5.	Спортивные дисциплины (Весовые категории)	-	-	-	-			1		Апрель
6.6.	Взвешивание участников	-	-	-	-			1		
6.7.	Костюм и гигиена участника	-	-	-	-			1		Май
6.8.	Обязанности и права участников	-	-	-	-			1		
6.9	Представители команд, тренеры	-	-	-	-			1		июнь
6.10	Состав судейской коллегии	-	-	-	-			1		июль
6.11	CARE-system – система видеопомощи	-	-	-	-			1		август
6.12	Руководство по проведение соревнований в соответствии с Положением и Правилами								1	Сентябрь
6.13	Работа главного секретаря секретариата соревнований	-	-	-	-				1	
6.14	Работа технического секретаря, судьи–секундометриста, судьи–информатора	-	-	-	-				1	Октябрь
6.15	Рефери, его работа на соревнованиях	-	-	-	-				1	Ноябрь
6.16	Работа боковых судей	-	-	-	-				1	
6.17	Судьи при участниках	-	-	-	-				1	
6.18	Врач соревнований	-	-	-	-				1	
6.19	Комендант соревнований	-	-	-	-				1	Декабрь
6.20	Правила судейства	-	-	-	-			1	2	В течение года
6.21	Разные системы проведения соревнований по дзюдо	-	-	-	-				1	Декабрь
6.9.	Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	14	20	23	26	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	9	12	20	29	34	37	
7.1.	Педагогические средства	1	2	2	2	4	2	1	1	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	1	2	2	3	4	2	1	3	Март
7.3.	Психические средства восстановления	1	1	1	3	4	1	1	1	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	2	2	4	2	2	2	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность	3	3	2	2	4	20	29	30	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (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

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

5.3. 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.

5.4. 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».

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

Зачисление обучающихся.

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

- на этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 7 лет;
- на учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет;

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий этап ;
- обучающиеся периода обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до трех лет) предъявляются требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд») и на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) (спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»).

5.6.Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

5.7.Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.8.Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

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».

5.8.1. Общие требования безопасности

5.8.1.1 К занятиям по дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5.8.1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

5.8.1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

5.8.1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5.8.1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.8.1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

5.8.1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

5.8.2. Требования безопасности перед началом занятий

5.8.2.1. Надеть спортивную форму.

5.8.2.2. Провести разминку.

5.8.2.3. Надеть необходимые средства защиты.

5.8.3. Требования безопасности во время занятий

5.8.3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

5.8.3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

5.8.3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

5.8.3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

5.8.3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

5.8.3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

5.8.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.8.4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.8.4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.8.5. Требования безопасности по окончании занятий

5.8.5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.8.5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №28

№ 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

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица №29);

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				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	-	-	-	-
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	-	-	-	-
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
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 Программы

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), 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).

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список методической литературы.

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./.- М.: Физическая культура, 2010 — 240.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб..
7. Бабушкин Г.Д. «Теория и практика физической культуры» №10.-М., 2005.
8. Бондарчук А.П. «Периодизация спортивной тренировки». Киев, ЗАТ «Книга», 2005
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов». -М.: Физкультура и спорт, 1988. -133с
10. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». -М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физ/ра и спорт, 1980. - 135с.
12. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо. Программа спортивной подготовки для ДЮСШОР»
13. Передельский А.А. «Философия, педагогика и психология единоборств». Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2008. -240с.
14. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». -М.: ФиС, 1982. -318с.

7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

- | | |
|--|--|
| 1. Министерство спорта РФ | - www.minsport.gov.ru |
| 2. Федерация дзюдо | - http://www.judo.ru/ |
| 3. Сайт о традиционном дзюдо. Очерк о Д.Кано | - yurisakh12.narod.ru |
| 4. Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10способов атаки, правила спортивной борьбы | - judo-ua.narod.ru |

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом
организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				

1.8.	Первенство Европы			
1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

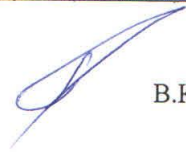
Контактный телефон _____

Дата заполнения «__» _____ .20__ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»:

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



В.К. Павлова

«20» декабря 2022 г.