

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г.ГРАЙВОРОНА

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «08» 04 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ»
г.Грайворона
И.А. Лыжов
Приказ № 41 от «10» 2023 г.



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

*(разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённого приказом
Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1074)*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3-4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства — не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше

г.Грайворон, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5 Календарный план воспитательной работы	14
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	23
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	37
(спортивной дисциплине)	37
4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки	53
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	58
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	58
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2 Кадровые условия реализации Программы	62
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	63

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег, прыжки, метания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП). Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022 года, регистрационный № 71655), а также Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Краткая характеристика вида спорта «дзюдо». Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.). Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами.

При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе

лежа, применяя захваты, удерживать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва).

От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Как вид спорта, «дзюдо» характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

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

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (ката, командные, личные соревнования, весовые категории).

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6«кю» к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую,

юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Техника дзюдо - это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей дзюдоистов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Дисциплины вида спорта – Дзюдо

Таблица 1

<i>Дисциплины</i>	<i>Номер-код</i>
весовая категория 24 кг	0350221811Д
весовая категория 26 кг	0350231811Ю
весовая категория 28 кг	0350251811Ю
весовая категория 30 кг	0350261811Д
весовая категория 32 кг	0350271811Ю
весовая категория 34 кг	0350281811Д
весовая категория 36 кг	0350291811Ю
весовая категория 38 кг	0350011811Д
весовая категория 40 кг	0350301811Ю
весовая категория 42 кг	0350021811Д
весовая категория 44 кг	0350031811Ю
весовая категория 46 Кг	0350031611Ю
весовая категория 48 Кг	0350041611Б
весовая категория 50 Кг	0350051611Ю
весовая категория 52 Кг	0350061611Б
весовая категория 52+ Кг	0350311611Д
весовая категория 55 Кг	0350071611Ю
весовая категория 55+ Кг	0350321611Ю
весовая категория 57 Кг	0350081611Б
весовая категория 60 Кг	0350091611А
весовая категория 66 Кг	0350111611А
весовая категория 63 Кг	0350101611Б
весовая категория 63+ Кг	0350331611Д
весовая категория 70 Кг	0350121611Б
весовая категория 70+ Кг	0350341611Д
весовая категория 73 Кг	0350131611А
весовая категория 73+ Кг	0350351611Ю
весовая категория 78 Кг	0350141611Б
весовая категория 78+ Кг	0350151611Б
весовая категория 81 Кг	0350161611А
весовая категория 90 Кг	0350171611А

весовая категория 90+ Кг	0350181611Ю
весовая категория 100 Кг	0350191611А
весовая категория 100+ Кг	0350201611А
командные соревнования	0350381611Я
абсолютная весовая категория	0350211611Л

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Целью реализации 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.

Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля.

При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов закономерностей.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки дзюдоистов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-дзюдоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП от 3-4 года,
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ(СС) 5 лет,

➤ этапа совершенствования спортивного мастерства, ССМ - не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд: на этапе спортивной подготовки до одного года – «первый спортивный разряд», на этапе спортивной подготовки до свыше одного года – «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-4

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта дзюдо и его спортивных дисциплин, определяется спортивной школой, осуществляющей

спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд";

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд";

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

- максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов, указанном в федеральном стандарте по виду спорта «Дзюдо»

- уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- при одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	16	18	22

Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	832	936	1144
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (см. *Таблицу № 3*)

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта дзюдо допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся

составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, представлены в *Таблице № 4*.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (кол-во суток)*		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух		-
2.5.	просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

**количество суток указывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно*

Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в учреждении представлены в *Таблице № 5*.

***Планируемый объем соревновательной деятельности
по виду спорта «дзюдо»***

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ
	ЭНП		УТЭ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

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 направляет обучающихся 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.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, состязания с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки,

уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах, включая работу в спортивном лагере, на учебно-тренировочном мероприятии или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее - учебный план) составляется и утверждается спортивной школой ежегодно.

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября. Проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом (тренерском) совете.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Таблице № 6*.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели
по Дзюдо**

Таблица 6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					ЭСС М
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20				6-12					1-4
1.	Общая физическая подготовка	172	176	209	209	109	134	151	141	159	160
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	104	124	147	156	173	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	37	37	44	66	76	91
4.	Техническая подготовка	98	91	159	159	197	239	278	329	370	471
5.	Тактическая подготовка	8	9	6	6	16	16	30	35	39	24
6.	Теоретическая подготовка	8	9	6	6	7	9	11	16	18	24
7.	Психологическая подготовка	2	3	7	7	16	25	20	27	32	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	4	6	6	6	6	8
9.	Инструкторская и судейская практика					15	18	23	33	37	48
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	3	3	7	8	10	11	13	22
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	8	8	8	12	13	24
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	832	936	1144

*Общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов

спортивной подготовки.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой

последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают

и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в *Таблице № 7*

План воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «легкой атлетики», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование к склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, 	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
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
2.3	Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе. • Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. • Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. • Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. • Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий. • Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). • Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 	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,	1.Беседы, встречи, диспуты, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	Февраль Апрель Май Сентябрь

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	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.	Экологическое воспитание		
5.1	Формирование бережного отношения к окружающей среде, сохранению природных ресурсов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих бережному отношению к окружающей природе; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры поведения.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц,

проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся

спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Пенности спорта. Честная игра»	март	Проволит тренер-преподаватель
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации	апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	декабрь	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение года	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь, май	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	ноябрь	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на

присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

*для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
до 3-х лет*

Таблица 9

Вид практики	Содержание практики
<i>Инструкторская</i>	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям
<i>Судейская</i>	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи
<i>Инструкторская</i>	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
<i>Судейская</i>	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

*для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
свыше 3-х лет*

Таблица 10

Вид практики	Содержание практики
<i>Инструкторская</i>	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
<i>Судейская</i>	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
<i>Инструкторская</i>	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
<i>Судейская</i>	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица 11

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
3	Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.
5	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований
4	Судейская коллегия; обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТПП
6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате

суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия

локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен *Таблицу № 10*.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица 12

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

	клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

❖ На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

❖ На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале сезона и в конце). Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов учебно-тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

По динамике результатов тренер-преподаватель продолжает либо корректирует план учебно-тренировочного процесса каждого спортсмена или группы в целом.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 75%-100% переводных нормативов обучающийся переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении от 55% до 75% переводных нормативов спортсмен может пройти спортивную подготовку на данном этапе повторно, еще 1 год (при соблюдении других требований - разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение педагогического (тренерского) совета);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из учреждения либо зачисляется по заявлению в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта, при наличии в организации таковой.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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

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

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

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 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»

№ 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 ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	--	---

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

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

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

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

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

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

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

-ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно

движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

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

-ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

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

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

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

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

-ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;

из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.

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

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

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

-ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Подвижные игры

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

направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

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

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

- 6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

- КУДЗУШИ - выведение из равновесия:
 - Маэ-кудзуши - вперед
 - Уширо-кудзуши - назад
 - Миги-кудзуши - вправо
 - Хидари-кудзуши - влево
 - Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
 - Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
 - Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
 - Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево
- УКЭМИ - падения:
 - Еко (Сокухо) - укэми - на бок
 - Уширо (Кохо) - укэми - на спину
 - Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот

- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырко
- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (Уширо-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

- 5КЮ - желтый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
 - Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
 - Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
 - Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
 - Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
 - О-сото-гари – отхват
 - О-гоши - бросок через бедро подбивом
 - О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
 - Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
 - Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
 - Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
 - Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
 - Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
 - Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Этап начальной подготовки 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический

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

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3х 10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ. Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков: О-сото-отоши - задняя подножка

О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ - оранжевый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
 - Ко-сото-гари - задняя подсечка
 - Ко-учи-гари - подсечка изнутри
 - Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи
 - Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
 - Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
 - Тай-отоши - передняя подножка
 - Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
 - Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
 - Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки
 - Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
 - У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
 - Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
 - Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
 - Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
 - Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
 - Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
 - Харай-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
 - Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
 - Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
 - Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
 - Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).
- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

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

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

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения;
акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств:

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднятие гантелей (2-3кг), поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднятие, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

- Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

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

- Поединки:

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу
- Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем
- Удэ-гарами - узел локтя

- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цури- гоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши- барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэои- нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения;

акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
- 2 КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)
- Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром
- Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
 - Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот
 - Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
 - Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
 - Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой
 - Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами
 - Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем
 - Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами
- Дополнительный материал.

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Тэ-гурума - боковой переворот
 - Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса
 - Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
 - Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо
- («вертушка»)
- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо
 - Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
 - Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
 - Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами

- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь

- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

• Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

• Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

• Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сото- гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ- цурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи- мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото- макикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

• Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

• Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.

• Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

• Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.

Общая физическая подготовка.

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

б) *Средства развития общих физических качеств.*

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.
- 1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги
- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)
- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением - Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)
- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом
- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад
- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

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

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

**Этап совершенствования спортивного мастерства
и этап высшего спортивного мастерства.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка.

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка.

NAGE-WAZA - техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

KATAME-WAZA - техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

б) Тактика ведения поединка

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

в) Тактика участия в соревнованиях

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

4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше	360/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	36/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	36/48	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	36/48	Февраль	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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	36/48	Март	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	36/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	36/48	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	36/48	Август	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	36/48	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	36/48	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	360/900		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные	30/75	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	30/75	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	30/75	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/75	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/75	Май	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	30/75	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	30/75	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	30/75	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/75	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	30/75	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	30/75	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	30/75	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1440		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	205	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	205	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	205	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	205	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	205	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	205	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	160	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

2. 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».

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*Таблица № 14*);

обеспечение спортивной экипировкой (*Таблица № 15*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на трех спортивных объектах:

- МБОУ «СОШ им В.Г. Шухова г.Грайворона (г.Грайворон, ул.Мира д. 61);
- ФОК с.Головчино (с.Головчино ул. Школьная д. 13)

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

Таблица 14

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

24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуча-ся	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуча-ся	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуча-ся	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуча-ся	-	-	-	-	1	2
5.	Костюм весогоночный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-

9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обуча-ся	-	-	1	2	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
14.	Футболка	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
15.	Шапка спортивная	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	-	-

6.2 Кадровые условия реализации Программы

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 № 191 и (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).

Тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры- преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в 3 года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, вебинарах, семинарах.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты, используемые при разработке программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по дзюдо для МБУ ДО «СШ» г.Грайворона, разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 года, регистрационный номер № 71655), на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; № 18 ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря- 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18 ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Список литературных источников:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского, резерва/. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский

спорт, 2008.

5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.

6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.

9. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

10. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

12. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

13. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3 Союзспортфильм.
3. Дзюдо - учебный фильм Шляхтова.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент спорта города Москвы (<https://www.mos.ru/moskomsport>)
3. Федерация дзюдо России (<https://www.judo.ru>)
4. Федерация дзюдо Белгородской области (<https://judo-31.ru/>)
5. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» (<https://rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>)
7. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<https://www.olympic.org>)