

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Заречье»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»
(Протокол от 01.01.2023)



УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ ДО СШ «ДС
«Заречье» от 01.01.2023 г. № 4

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дзюдо»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074)

Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: от 7 лет
Разработчик программы:
Филатова А.С.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения

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

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «дзюдо».

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

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

Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «Дзюдо» разработана для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Дворец спорта «Заречье»:

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- в соответствии с приказом Минспорта России № 1074 от 22.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022 года, регистрационный № 71655);

- в соответствии правилами вида спорта «дзюдо» утвержденные приказом Минспорта России от 06.02.2020 N 80 (ред. от 20.01.2023 г.);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Приказа Минспорта России от 21.12.2022 N 1305 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

"дзюдо";

- на основании Устава МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основная цель 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; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Нижегородской области и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1.	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2.			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3.			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4.			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5.			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6.			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7.			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8.			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9.			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10.			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11.			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12.			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13.			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14.			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15.			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16.			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17.			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18.			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19.			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20.			Весовая категория 60 кг	0350091611А
21.			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22.			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23.			Весовая категория 66 кг	0350111611А
24.			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25.			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26.			Весовая категория 73 кг	0350131611А
27.			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28.			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29.			Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30.			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31.			Весовая категория 90 кг	0350171611А
32.			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33.			Весовая категория 100 кг	0350191611А
34.			Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35.			Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36.			Ката	0350361811Я
37.			Ката-группа	0350371811Я
38.			Командные соревнования	0350381811Я
39.			Командные соревнования - смешанные	0350391611Я

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры); Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

- Д – девушки (девочки, юниорки);
Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);
Ж – женщины;
Л – мужчины, женщины;
М – мужчины;
Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
Ю – юноши (мальчики, юниоры).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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 1860г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным подготовкой. Требуется внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимость освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере. Техника дзюдо базируется 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 к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, также использования индивидуальных антропометрических 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).

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, а также соответствие разрядным требованиям. Спортивная подготовка в виде спорта «дзюдо» регламентируется ФССП и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 4 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в тренировочных часах	Требования по подготовке на конец тренировочного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
1 год	7-8 лет	10	16	25	6	Промежуточная аттестация, б/р
2 год	8-9 лет	10	14	20	6	Промежуточная аттестация, б/р
3 год	9-10 лет	10	14	20	8	Промежуточная аттестация, б/р
4 год	10-11 лет	10	14	20	8	Промежуточная аттестация, б/р
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)						
1 год	11-12 лет	7	12	14	10	Промежуточная аттестация, 3ю.р., 2ю.р.
2 год	12-13 лет	7	12	14	12	Промежуточная аттестация, 2ю.р., 1ю.р.
3 год	13-14 лет	6	10	12	14	Промежуточная аттестация, 1юн.р и 3сп.р.

4 год	14-15 лет	6	10	12	16	Промежуточная аттестация, 3сп.р. и 2сп.р.
5 год	15-16 лет	6	10	12	18	Промежуточная аттестация, 2сп.р. и 1сп.р.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
Без Ограниче ний	Не менее 14 лет	1	4	10	24	ССМ до 1 года: Промежуточная аттестация, 1 сп.р.
						ССМ свыше 1 года: Промежуточная аттестация, КМС

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во час в неделю	6	8	10-12	14-18	24
Общее кол-во час. в год	312	416	520-624	728-936	1248
Кол-во тренировок в неделю	3-4	4-5	4-6	6	6

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1074. Представленный недельный режим тренировочной работы, может быть сокращён начиная с тренировочного этапа не более чем на 25%. Продолжительность занятий и их кратность в неделю устанавливается Учреждением в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе свыше года не должно превышать – 3-х часов;
- в группах ССМ, где нагрузка составляет 24 часов и более – 4-х часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и часов.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке,

сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	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	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

Требования к объему учебно-тренировочных мероприятий

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

В МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий по следующему алгоритму действий:

Разработка плана самостоятельной работы на каждое занятие (неделю) с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта,

фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

- Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

- Контроль выполнения заданий.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение спортивная школа «Дворец спорта «Заречье» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных школах проводятся по планам спортивной подготовки. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, рассчитан на 52 недели, где 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивных школ и на дополнительные 6 недель – предусмотрена самостоятельная работа (на этапе НП, УТЭ) и по индивидуальным планам для занимающихся (на этапе ССМ) спортивной подготовкой на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8-8	10-12	14-16-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	6			1
		1.	Общая физическая подготовка	175	162-208	130-156
2.	Специальная физическая подготовка	16	16-29	104-125	146-170-188	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	30-37	43-67-75	100

4.	Техническая подготовка	100	112-150	188-224	262-314-355	500
5.	Тактическая подготовка	5	5-7	16-20	21-30-34	42
6.	Теоретическая подготовка	2	3-3	10-10	16-16-16	16
7.	Психологическая подготовка	4	4-7	16-20	21-25-34	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4-4	6-6-6	8
9.	Инструкторская практика	0	0	4-4	6-10-10	16
10.	Судейская практика	0	0	6-8	8-12-18	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3-3	3-3	4-4-4	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	3-5	9-13	13-20-27	44
Общее количество часов в год		312	312-416	520-624	728-832-936	1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является важным аспектом работы тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами в работе с группами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Календарный план воспитательной работы

№ 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 вида спорта плавание и терминологии, принятой в виде спорта плавание; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения крешениям 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 склонности педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся.	Проведение родительских собраний: - правила поведения обучающихся; - техника безопасности обучающихся на занятиях; - своевременный медицинский осмотр.	В течение года

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится

антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

Краткое содержание тем, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

1. ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

3. ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЗНАКОМСТВО С МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТОМ «ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК».

Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ.

4. ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ РУСАДА

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: <https://newrusada.triagonal.net> с получением сертификата.

5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

6. ДОПИНГ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИМИДЖЕВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

8. ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

9. ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

10. НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

11. ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГА

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

12. НЕ ДОПИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Ноябрь	
	3. Вред допинга на здоровье спортсмена	Январь	
	4. Профилактика допинга.	Март	
	5. Принципы и ценности чистого спорта.	Апрель	
	6. Как повысить результаты без допинга?	Июнь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.	Октябрь	

	3.Права и обязанности спортсменов, принцип строгой отчетности, виды нарушений, применение лекарственных средств, проверка препаратов риски использования пищевых добавок.	Ноябрь	
	4.Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение.	Январь	
	5.Субстанции и методы, включенные в запрещенный список, применение лекарственных средств	Февраль	
	6.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	Апрель	
	7.Наказания за нарушение антидопинговых правил.	Июнь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Октябрь	
	3.Психологические и имиджевые последствия допинга	Ноябрь	
	4.Предотвращение допинга в спорте.	Январь	
	5.Допинг-контроль.	Февраль	
	6.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.	Апрель	
	7.Основы методики антидопинговой профилактики.	Май	
	8. Процедура допинг-контроля.	Июнь	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований

Во время обучения на УТЭ необходимо научить занимающихся 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, 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 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.

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

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки. Целесообразно начинать эту работу на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта «дзюдо».

Примерный план инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+			
2.	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+			
3.	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки		+		
4.	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+			
5.	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+		
6.	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо.	+	+	+	+
7.	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории дзюдо.		+	+	

8.	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+	+
9.	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	+			
10.	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+	+
11.	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.				+
12.	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.			+	+

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

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

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

Примерный план судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Знание правил и судейской терминологии.	+			
2.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+		
3.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп		+	+	+
4.	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.		+	+	+

5.	Помощь в организации и проведения квалификационных городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья- секундометрист) среди участников групп УТ.		+	+	+
6.	Основы работы секретаря соревнований (условия допускак соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).		+	+	+
7.	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников групп УТ.		+	+	+
8.	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.		+	+	+
9.	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья- секундометрист).			+	+

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ) овладение обучающимися навыков самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по дзюдо все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практик. Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

Для восстановления работоспособности обучающихся МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье», с

учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и избранном виде спорта;
- овладеть двигательными умениями и навыками.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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;
- 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 муниципального уровня на первом и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;
- обеспечить сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются:

- текущим контролем (в течение года);
- промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий год (этап) спортивной подготовки).

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем безоценочно.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.3. Контрольно-переводные нормативы 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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на 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 x 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 x 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 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0

7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.		см	не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 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 3 x 10 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 3 x 10 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 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 этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 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 3 x 10 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"		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятия по каждому этапу спортивной подготовки

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годовичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, квалификационные требования.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП до одного года (НП-1) 6 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	14	13	13	9	36	175
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1		16
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-		100
4	Тактическая подготовка		1	1	1			1	1					5
5	Теоретическая подготовка	1							1					2
6	Психологическая подготовка	1	1	1	-		1							4
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2			3
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2		3
12	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:	27	28	26	28	24	24	26	28	26	27	12	36	312

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июль-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

1.1. Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол,

волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на

левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды обгибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманчивыми движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора

присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

3. Техническая подготовка

Практические занятия

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
5. Отхват - O Soto Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - Seoi Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

4. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

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.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

5. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

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

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)**

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе
НП свыше одного года (НП-2)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.- Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	12	13	12	11	8	36	162
2	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	-	16
3	Техническая подготовка	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	-		112
4	Тактическая подготовка	1	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-		5
5	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-		3
6	Психологическая подготовка	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-		4
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-		4
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-		3
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2		3
12	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
	Всего:	27	27	26	28	24	24	26	28	26	28	12		36

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на этапе НП свыше одного года
(НП-3 - НП-4)
8 часов**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.- Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	15	15	14	15	15	15	14	15	15	15	8	48	208
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	-	29
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	14	13	16	14	14	14	5		150
4	Тактическая подготовка	1	2	1	-	1	2	-	-	1	1	-		7
5	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-		3
6	Психологическая подготовка	1	-	2		1		1	2	1	1	-		7
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-		4

8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
11	Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	2	-	5
12	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:	36	36	36	36	33	32	35	36	36	36	16	48	416

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения

руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной

постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед с одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными выдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с выдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с выдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без

партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку;

3. 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.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

4. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной

деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

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

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Промежуточная аттестация, сдача контрольно-переводных нормативов.

Сдача ОФП, СФП.

6. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены Самарской области.

Гигиенические основы ФК и С. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка второй год обучения (НП-2)

Практические занятия

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, передвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

9. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
10. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.
11. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
12. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
13. Отхват - O Soto Gari
14. Бросок через бедро - O Goshi
15. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
16. Бросок через спину - Seoi Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

7. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
8. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
9. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
10. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
11. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
12. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Техническая подготовка третий год обучения (НП-3)

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Теоретическая подготовка

Закаливание организма. Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Самоконтроль в процессе занятий. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта.

Правила вида спорта. Команды (жесты) спортивны судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена.

Техническая подготовка четвертый год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Теоретическая подготовка

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Его формы содержание.

Понятие о травматизме.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Теоретические знания по технике выполнения элементов.

Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных этапов

Материал для учебно-тренировочных
занятий для учебно-тренировочного этапа
(2 год обучения)

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на этапе УТЭ до трех лет (УТЭ-1)
10 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы													Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.-Авг.*		
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52		
1	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	8	60	130	
2	Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	10	10	10	11	10	10	4		104	
3	Техническая подготовка	19	18	19	19	18	18	19	19	18	19	2		188	
4	Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1		16	
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-		10	
6	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1		16	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4	
8	Инструкторская практика	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2		4	
9	Судейская практика	-	-	2	-	1	-	1	2	-	-	-		6	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-		3	
11	Восстановительные мероприятия	1	-	1	1	-	1	1	-	-	2	2		9	
12	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	-		30	
	Всего:	44	45	44	45	42	40	44	46	44	46	20	60	520	

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

3. Техническая подготовка

Практические занятия

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata Приемы борьбы лежа - Ne Waza
1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame

4. Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

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

5. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, посленеудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

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

6. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи.

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям.

Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

7. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

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

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

9. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Материал для учебно-тренировочных
занятий для учебно-тренировочного этапа (2 год
обучения)

Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на этапе УТЭ до трех лет
(УТЭ-2)
12 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	8	8	7	9	8	72	156
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	4	-	125

3	Техническая подготовка	22	23	21	22	22	21	22	21	22	22	6	224	
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20	
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10	
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4	
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2	-	4	
9	Судейская практика	-		2	2	-	-	-	2	2	-	-	8	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	3	
11	Восстановительные мероприятия	1	1	2	-	1	1	2	2	-	1	2	13	
12	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	-	37	
	Всего:	52	54	52	54	50	48	54	55	54	55	24	72	624

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с

набивным мячом, прыжки на батуте.

2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами

борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами)/

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты

3. Техническая подготовка

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

4. Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

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, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

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

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка

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

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

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Роль ФК и С в формировании личности человека.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

История возникновения олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК).

Психологическая подготовка. Базовые и волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Метод использования слова.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Учет соревновательной деятельности. Структура содержания дневника обучающегося.

6. Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

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

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег,

восстановительное плавание. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

8. Участие в спортивных соревнованиях (37 часов)

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (3 год обучения)

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТЭ до трех лет (УТЭ-3)
14 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	9	8	9	9	9	9	6	84	182
2	Специальная физическая подготовка	14	15	14	14	13	14	15	15	14	14	4		146
3	Техническая подготовка	25	26	26	26	25	25	26	26	23	26	8		262
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		21
5	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1		16
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		21
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-		6
8	Инструкторская практика	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2		6
9	Судейская практика	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-		8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-		4
11	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	2	2	1	1	1	1	3		13
12	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	-		43
	Всего:	62	63	62	64	58	56	63	63	62	63	28	84	728

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июль-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

1.1. Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для

развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

2. Специальная физическая подготовка (146 часов)

2.1. Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к

другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и

восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты

3. Техническая подготовка

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi

UdeGatame

7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

4. Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

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.

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.

5. Психологическая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

6. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

7. Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

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

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег. Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

9. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (4-5 год обучения)

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТЭ до трех лет (УТЭ-4) 16 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы													Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.-Авг.*		
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52		
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	4	96	150	
2	Специальная физическая подготовка	16	16	15	16	15	15	16	16	15	16	10		166	
3	Техническая подготовка	31	31	30	31	30	30	31	31	30	31	10	-	316	
4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-		30	

5	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2		16
6	Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	-		29
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-		6
8	Инструкторская практика	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	3		10
9	Судейская практика	1	3	2	2	-	1	2	3	-	1	-		15
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-		4
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		23
12	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7	-		67
	Всего:	72	72	68	73	66	66	71	72	72	72	32	96	832

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТЭ до трех лет (УТЭ-5) 18 часов

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	11	108	169
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	17	18	18	18	19	8		188
3	Техническая подготовка	35	35	34	34	35	33	35	36	34	35	9		355
4	Тактическая подготовка	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	1		36
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1		16
6	Психологическая подготовка	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	-		32
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8	Инструкторская практика	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	3		10
9	Судейская практика	-	3	3	3	-	2	3	3	-	1	-		18
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-		4
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3		27
12	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	7	8	8	8	8	6	-		75
	Всего:	78	81	78	81	78	75	81	81	80	79	36	108	936

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2- я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7- я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8- я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10- я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером -

1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция – прыжки.

2. Специальная физическая подготовка

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

3. Техническая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Броски - Nage Waza.

1. Отхват под две ноги назад г- O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage

7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi

8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

1. Uchi Gari - Tai Otoshi

2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage

3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi

2. Ushi Mata - Tai Otoshi

3. Seoi Nage - Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame

2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji- Makikomi

3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe-Jime

4. Tактическая подготовка

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Tактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, манеррирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Tактика участия в соревнованиях Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

5. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный

тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

6. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Влияние физической нагрузки на организм.

Переутомление.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

7. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

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

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль–промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный

разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

9. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Материал для учебно-тренировочных
занятий этап совершенствования спортивного
мастерства

Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на этапе (ССМ) 24 часа

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.- Авг.*		
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52		
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	144	199	
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	10		260	
3	Техническая подготовка	48	49	48	48	46	48	49	49	47	49	19		500	
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		42	
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	-		16	
6	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3			32	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-		-	8
8	Инструкторская практика	-	4	-	-	3	-	3	-	-	2	4		16	
9	Судейская практика	4	-	4	3	-	4	-	4	-	2	-		21	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	4	-	1	-	-	-	4		10	
11	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44	
12	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	8	10	11	10	11	-		100	
	Всего:	105	107	105	107	105	102	107	107	104	107	48		144	1248

*предусмотрен индивидуальный план работы на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный. Специальная физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением

весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

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

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвати сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри). Отдых — 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4- 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру - уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений

От 6 до 30 с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3-5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно- пассивный	До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности
--------------	--------------	--	-----------------------	---

Комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд./мин. Интенсивность большая.

Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин - соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной. Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

Броски тренировочного манекена: 40 с - 5 бросков, 20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2 но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, один круг длится от 11 до 15 мин.

Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости (по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А. Сиротину)

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 3 до 10 мин	Соревновательная, 180-190 уд./мин умеренная и большая	До неполного восстановления работоспособности 1-2 мин (до пульса 120-130 уд./мин)	От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание	6-3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности

Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;
 - на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа— 10 раз как можно быстрее;
 - на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
 - на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;
- на 5-й мин 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм дзюдоистов (по В. С.Бегидову)

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений. В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд./мин).

Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидову).

Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Направленность	Упражнения
122,4-160,8	Чисто аэробная	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12] 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22,
165,6-177,6	Аэробно-анаэробная	13,23,24

Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС- 136,8+7,8.

Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС - 121,2+7,8.

Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях - 5 мин, ЧСС — 129,6+6,6.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС- 122,4+6,6.

Изучение и совершенствование новых технических действий в партере 5 мин, ЧСС - 127,2+4,8.

Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС - 133,2+4,81.

Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера - 5 мин. ЧСС 133,2+4,8.

Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — 146,4+3,0.

Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС - 136,8+4,8.

Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают 4 мин, ЧСС - 153,6+6,6.

Выполнение бросков из стойки на скорость - 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС - 165,6+6,6.

Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0+6,1

Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС - 140,4+5,4.

Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\ ЧСС-168,0±9,6.

Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0+9,1

Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне - 4 мин, ЧСС - 145,2+9,0.

Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника — 4 мин, ЧСС — 140,8+3,0.

Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС- 148,8±4,8.

Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС- 148,8±4,8.

Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.

Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8+4,8.

Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6+10,2.

Тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС-160,8+4,8. Тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6+6,6.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств у дзюдоистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

4. Тактическая подготовка

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.

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.

Тактика участия в соревнованиях.

5. Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности».

Принципы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

6. Психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

7. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

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

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и

воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

9. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а

также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение

спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму - вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ 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 набором дисков (250 кг)	комплект	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатаци и (лет)	Кол-во	срок эксплуатаци и (лет)	Кол-во	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
2. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.- С.13-16.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СПб ГАФК, 1996. - 47 с.
5. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 142с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.-С. 140-142.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.
12. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
13. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспор- та, 2008.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт,1977.-280с.
16. Матвеев Л. П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.- М. Физкультура и спорт,1976.-Т.1-304с.
17. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней чистоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений// Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1973-С. 29-32
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

20. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: Ф и С, 1982. - 328 с.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
22. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная [приказом](#) Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.
23. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
24. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.
25. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Ф и С, 1983. - 112 с.
26. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
27. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКС и Т, 2010.
28. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: Ф и С, 1995.
29. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный [приказом](#) Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

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.
4. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. Видео Ката по дзюдо