

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 С. ШЕПСИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси МО Туапсинский район)

СОГЛАСОВАНО:

Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
протокол № 1
от 01.03.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
Г.А. Минасян
от 01.03.2023 года



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074,
зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 г. № 71655
(ФСПП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФСПП не превышает четырех лет)

с. Шепси
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Объем Программы	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план	7
7.	Календарный план воспитательной работы	9
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	24
11.	Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки	24
12.	Оценка результатов освоения Программы	25
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта	37
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
15.	Учебно-тематический план	69
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
17.	Материально-технические условия реализации Программы	74
18.	Кадровые условия реализации Программы	76
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	77

I. Общие положения

1. Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 7 с. Шепси муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074¹ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа).

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки (далее – НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе - этапе спортивной специализации (далее – УТ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71475).

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки рассчитываются с учетом приложения № 1 к ФССП и указаны в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум*
НП	4	7	10	20
УТ	5	11	6	12
ССМ	не ограничивается	14	1	2

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта «дзюдо», расчетом единовременной пропускной способности объектов спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п. 4.3.).

4. Объем Программы

Объем Программы рассчитывается на 52 недели в год (в астрономических часах) с учетом приложения № 2 к ФССП.

Таблица 2

Объем Программы по виду спорта «дзюдо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	НП				УТ					ССМ
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	312-416	520-728	520-728	520-728	832-936	832-936	1040-1248

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

Для реализации Программы используют следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (Таблица 3);
- спортивные соревнования указываются с учетом приложения № 4 к ФССП (Таблица 4).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача – завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

- состязания, целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования

(спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «дзюдо» в целях повышения боевой практики юных спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парах (поединки, спарринги).

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «дзюдо», требованиями ФССП по виду спорта «дзюдо», и рассчитывается с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (Таблица 2),
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП (Таблица 5).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в %)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	6-8	8-9	8-10
4	Техническая подготовка (ТП)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 6.

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным

специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблицах 7 и 8 приведены соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год соответственно.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-12		1-2
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	6-8	8-9	8-10
4.	Техническая подготовка (ТП)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Таблица 7

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									ССМ
		НП				УТ					
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	127-140	156-169	156-169	156-169	104-130	104-130	104-130	142-158	142-158	146-187
2.	СФП	3-12	16-31	16-31	16-31	84-104	84-104	84-104	150-183	150-183	208-229
3.	УСС	0	0	0	0	32-42	32-42	32-42	67-75	67-75	84-104
4.	ТП	71-89	113-125	113-125	113-125	188-213	188-213	188-213	317-358	317-358	427-458
5.	ТТПП	10-14	13-19	13-19	13-19	42-47	42-47	42-47	67-75	67-75	73-83
6.	ИСП	0	0	0	0	6-16	6-16	6-16	17-33	17-33	21-42
7.	ММБВМТК	3-7	4-9	4-9	4-9	11-21	11-21	11-21	17-33	17-33	42-62
Общее количество часов в год		234	312	312	312	520	520	520	832	832	1040

Таблица 8

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									ССМ
		НП				УТ					
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	169-187	208-225	208-225	208-225	146-182	146-182	146-182	160-178	160-178	175-225
2.	СФП	4-16	21-42	21-42	21-42	117-146	117-146	117-146	169-206	169-206	250-275
3.	УСС	0	0	0	0	44-58	44-58	44-58	75-84	75-84	100-125
4.	ТП	94-119	150-166	150-166	150-166	263-299	263-299	263-299	356-403	356-403	512-549
5.	ТТПП	13-19	17-25	17-25	17-25	59-66	59-66	59-66	75-84	75-84	88-100
6.	ИСП	0	0	0	0	8-22	8-22	8-22	19-37	19-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	416	728	728	728	936	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических

качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 9.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения 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, 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.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: - беседы; - встречи с привлечением специалистов; - оформление информационного стенда.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажи, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и опирается на требования ФСПП по виду спорта «дзюдо», Примерной программы по виду спорта «дзюдо», Общероссийских антидопинговых правил, утвержденных приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов и персонала спортсменов;
- проведение родительских собраний ежегодных семинаров/лекций/викторин для родителей;
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на популяризацию борьбы с допингом;
- прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА с последующим получением сертификата (действует в течении календарного года).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Таблице 10.

Таблица 10

**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 мероприятия
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия

				или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки на учебно-тренировочных занятиях. Проводит – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В виде домашнего задания	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель называет обучающимся несколько (2-3) лекарственных препаратов для самостоятельной проверки через сервисы по проверке препаратов.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 7 лет и старше.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	7. Семинар для тренеров-	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Включить в повестку тренерского совета.

	преподавателей	антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении
УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 10 лет и старше.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении

ССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 14 лет и старше.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	Разработать памятки для спортсменов. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта «дзюдо» терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другим занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования 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.

Одной из задач является самоподготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «дзюдо». Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «дзюдо» терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики приведен в Таблице 11.

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики

Этап	Цели и задачи	Формы проведения
УТ	1) Изучение основных методических принципов организации и проведения учебно-тренировочных занятий; 2) Приобретение навыков проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; 3) Организация проведения разминки, самостоятельного занятия; 4) Освоение спортивной терминологии; 5) Изучение правил соревнований; 6) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 7) Освоение судейской терминологии; 8) Ознакомление с особенностями ведения протокола соревнования и определения победителя; 9) Судейство учебно-тренировочных поединков; 10) Приобретение навыков судейства сельских соревнований и турниров в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи при участниках;	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации. Практическая: - участие в проведении учебно-тренировочных занятиях, поединках, соревнованиях.
ССМ	1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; 2) Приобретение навыков проведения учебно-тренировочного занятия самостоятельно; 3) Ознакомление с особенностями и правилами ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; 4) Приобретение навыков ведения протоколов сдачи нормативов; 5) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 6) Освоение судейской терминологии и жестов; 7) Изучение обязанностей членов судейской коллегии в	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации. Практическая: - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно; - ведение журнала учета

	разных должностях; 8) Умение вести протокол соревнования и определять победителя; 9) Приобретение навыков судейства первенств района в качестве рефери, бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.	спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; - составление официальной заявки на соревнование; - участие в проведении районных соревнований; - ведение протокола официального соревнования
--	--	---

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный номер № 61238, вступил в силу с 01.01.2021 г. и действует до 1 января 2027 г.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в Таблице 12.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее – УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского здоровья, с установкой первой и второй группой здоровья, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение

дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установкой третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица 12

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
на этапах спортивной подготовки**

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача – оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клино-статическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме, при переходе из положения лежа в положение стоя, отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно - сосудистой системы.

Клино-статическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

****Оперативный контроль** проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют изменение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в Таблице 13.

Определенную информацию о «нагрузочной системе» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица 13

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

10.2 Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте, огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в Таблице 14.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица 14

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Организация восстановительных мероприятий			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток
Педагогические средства восстановления			
Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
Организация активного отдыха	-	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления			
Аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
Психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления			
Сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физиотерапевтические процедуры:	-	по назначению врача	по назначению врача
Баня, сауна, парная	-	один-два раза в квартал	еженедельно
Массаж	-	по показаниям	по показаниям
Самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
Витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных

этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства восстановления, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное – для подготовки и участия в соревнованиях.

К их числу относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыка и светомузыка;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительная эмоциональная насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы

сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее - весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначить в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сезоне не следует применять более одной процедуры. Средство общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировке (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является

последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергаются основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при проявлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако, необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде) Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным нормативным актом.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учредителя в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- сдача теоретической аттестации (вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками).

12.2. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном приказом организации.

Такие лица могут решением педагогического совета организации продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Учреждение, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки разрабатываются в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП, с учетом возраста и пола обучающихся, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «дзюдо» (Таблицы 14-17).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» (Таблицы 18-21).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «дзюдо» (Таблицы 22-23).

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения оценивается следующим образом:

«0 баллов» - упражнение не выполнено;

«1 балл» - упражнение выполнено (минимальные требования);

«2 балла» - упражнение выполнено, лучше чем в минимальных требованиях.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 7 лет

№ 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 специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

*необходимое количество баллов - 7 баллов

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 8 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

*необходимое количество баллов - 7 баллов

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 10 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «дзюдо» 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «дзюдо» 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4

2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «дзюдо» 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица 22

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

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Таблица 23

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

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3х10 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

*необходимое количество баллов - 6 баллов

Методические указания по выполнению контрольных упражнений:

1) *Подтягивание на низкой перекладине* выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову

прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

2) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:*

Упражнение проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

3) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):*

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям

определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд

4) *Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м* производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

5) *Челночный бег 3х10 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и

переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6) *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с, 1 мин)*

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд или за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

7) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

13.2 Уровень спортивной квалификации

Требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» разработаны в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП и приведены в Таблице 24.

Таблица 24

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
УТ	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

13.3. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Для перевода на этапы спортивной подготовки, начиная со второго года этапа НП, также проводится теоретическая аттестация обучающихся в виде устного ответа на два вопроса из перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Перечни вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки, представлены в таблицах 25-27.

При приеме теоретической аттестации в Учреждении используется балльная система, где ответ на каждый вопрос оценивается следующим образом:

«0 баллов» - обучающийся не смог дать ответ на вопрос;

«0,5 баллов» - обучающийся дал не полный ответ на вопрос; ответ на дополнительный вопрос;

«1 балл» - обучающийся ответил на вопрос.

Таблица 25

Перечень вопросов по теоретической подготовке для НП этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Понятие о физической культуре и спорте, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека

2	История возникновения вида спорта и его развитие
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Режим дня и питание обучающихся
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
7	Особенности экипировки в виде спорта «дзюдо»
8	Правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии
9	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
10	Базовые элементы техники и тактики вида спорта «дзюдо»
11	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
12	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
13	Антидопинговые организации
14	11 видов нарушений антидопинговых правил

Таблица 26

Перечень вопросов по теоретической подготовке для УТ этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Закаливание организма
5	Физиологические основы физической культуры
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
7	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
8	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
9	Психологическая подготовка
10	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
11	Правила вида спорта
12	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
13	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
14	Особенности ведения протоколов соревнования
15	Уровни соревнований
16	Антидопинговые организации
17	11 видов нарушений антидопинговых правил
18	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил

Таблица 27

Перечень вопросов по теоретической подготовке для этапа ССМ (все периоды)

№	Вопросы
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
5	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
6	Психологическая подготовка
7	Восстановительные средства и мероприятия
8	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта, правила вида спорта
10	Особенности ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах
11	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
12	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
13	Теоретические основы судейства. Уровни соревнований
14	Особенности ведения протоколов соревнования. Структура положения о соревнованиях
15	Антидопинговые организации
16	11 видов нарушений антидопинговых правил
17	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил
18	Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

13.4. Методические указания по организации аттестации

Правила проведения аттестации и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающихся о целях проведения испытаний и тестирования;

- ознакомление обучающихся с методическими указаниями по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;

- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое упражнение или соответствующее задание;

- обеспечение конфиденциальности результатов испытаний и тестирования;

- ознакомление обучающихся с результатами сдачи испытаний и тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- обогащение исследователем опыта

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс обучения в Учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- участие в спортивных соревнованиях;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Подготовка юных обучающихся на этапе начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. На этом этапе необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

В тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В тренировочных группах свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более целенаправленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью обучающихся. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Таблицах № 28-31.

Таблица 28

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на этапе НП**

Разделы подготовки	% от общего годового объема	
	До года	Свыше года
1. Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения; - элементы спортивной борьбы; - элементы легкой атлетики; - упражнения для комплексного развития качеств; - подвижные игры, эстафеты.	54-60	50-54
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для совершенствования двигательных навыков качеств, способствующих овладению техники дзюдо; - упражнения для развития быстроты, силы; - упражнения на гибкость; - имитационные упражнения с набивным мячом.	1-5	5-10
3. Техническая подготовка: - приветствие; - стойки; - передвижения; - броски; - фиксирующие приёмы.	30-38	36-40
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Тактика ведения поединка, участия в соревнованиях); - история возникновения вида спорта «дзюдо» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	4-6	4-6

Таблица 29

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на этапе УТ (до 3х лет)**

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения; - упражнения тяжелой атлетики; - акробатические упражнения; - элементы легкой атлетики;	20-25

- элементы спортивной борьбы; - упражнения для комплексного развития качеств; - игры, эстафеты.	
2. Специальная физическая подготовка: - поединки для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств; - поединки для развития скоростной и «борцовской» выносливости; - поединки для развития ловкости; - гимнастические упражнения; - имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.	16-20
3. Техническая подготовка: - самостраховка; - выведение противника из равновесия (кузуши); - захваты для проведения бросков; - имитация и выполнение бросков; - техника бросков; - техника сковывающих действий; Обязательная программа: 2 юн.р.; 1 юн.р.; программа 3-2 спортивных разрядов	36-41
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	8-9

Таблица 30

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на этапе УТ (свыше 3-х лет)**

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения; - упражнения тяжелой атлетики; - элементы легкой атлетики; - элементы спортивной борьбы; - упражнения для комплексного развития субмаксимальной мощности; - Спортивные игры.	17-19
2. Специальная физическая подготовка: - поединки для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости; - поединки для развития «борцовской» выносливости и ловкости; - учебно-тренировочная работа субмаксимальной мощности.	18-22
3. Техническая подготовка: - самооборона;	38-43

-техника бросков; -приемы борьбы лежа; -разнонаправленные комбинации; - обязательная программа 2, 1 спортивный разрядов; -изучение и совершенствование элементов программы КМС.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - развитие дзюдо в Краснодарском крае, России, в мире; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. - основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	8-9

Таблица 31

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на этапе ССМ**

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения; - упражнения тяжелой атлетики; - элементы легкой атлетики; - комплексное развитие большой мощности (на выносливость); - спортивные игры.	14-18
2. Специальная физическая подготовка: - развития силовых качеств, скоростной выносливости; - поединки для развития «борцовой» выносливости и ловкости; - учебно-тренировочная работа субмаксимальной мощности.	20-22
3. Техническая подготовка: - совершенствование технических действий; - поединки для совершенствования умений и навыков активности спортсмена; - совершенствование разнонаправленные комбинации; - совершенствование техники выполнения элементов соревновательных упражнений по программе КМС, МС.	41-44
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе; - состояние современного спорта; - профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - психологическая подготовка; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - общие основы фармакологического обеспечения в спорте;	7-8

- допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация.	
---	--

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

Гимнастика: подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м: гимнастика – кувырки перед, 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; стока 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, перешагиванием 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; лазание 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.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста:

– упражнения для защиты от бросков;

- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (De-ashi-barai) – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Учи-коми (для Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в дзюдо Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В Таблице 32 указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-

преподаватели юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Таблица № 32

Примерный материал по технической подготовке

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
приветствие (поклон)	Рэй
приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами)	тати-рэй
приветствие в положении на коленях	дза-рэй
пояс (завязывание пояса)	Оби
стойки: высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая	камаэ сидзэнтай сидзэнхонтай мигисидзэнтай хидарисидзэнтай дзиготай дзигохонтай мигидзиготай хидаридзиготай
передвижения	синтай суриаси цугиаси
скользящий переставной шаг	тайсабаки
приставной шаг	укэми усироукэми екоукэми мазукэми маэмавариукэми
повороты	кумиката миги сидзэнтай кумиката хидари сидзэнтай кумиката миги дзиготай кумиката хидари дзиготай кумиката
2 типа поворотов на 90 градусов	кудзуси
бросок через спину бросок через голову подсадом голенью передняя подножка передняя подсечка	нагэ вадза цури-госи сэои-нагэ суми-гаэси
Зацеп разноименной ноги изнутри	таи-отоси
отхват	хараи-цурикоми-аси
Подсечка изнутри	о ути-гари
Боковая подсечка	осото-гари
Подхват под две ноги	дэаси-бараи
Подхват изнутри	дэаси-бараи
контрпиемы	утимата
боковая подсечка от боковой подсечки	томоэ-нагэ
комбинации	каэси вадза
зацеп изнутри – бросок через спину	цубамэ-гаэси

Фиксирующие приемы	рэнраку вадза
удержания	о ути-гари-сэои-нагэ
удержание сбоку с захватом руки и головы	катамэ вадза
удержание со стороны плеча с захватом руки и головы	осаэкоми вадза
удержание поперек	кэса-гатамэ
удержание верхом	ката-гатамэ
Болевые приемы	екосихо-гатамэ
Рычаг руки поперек	татэ-сихо-гатамэ
Узел локтевого сустава	кансэцу вадза
Удушающие приемы	дзюдзи-гатамэ
удушающий обратным захватом одноименных отворотов (ладони к себе)	удэ-гарами
Уходы из опасных положений	симэ вадза
Захватывая ногу ТОРИ ногами	гяку-дзюдзи-дзимэ
через «мост» - накатом	ногарэката
через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот	уход от кэса-гатамэ
через «мост» с захватом штанины ТОРИ	уход от кэса-гатамэ
Бросок через спину	уход от еко-сихо-гатамэ
бросок через голову подсадом голенью	уход от татэ-сихо-гатамэ

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-преподавателя;
- 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.

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ (до трех лет)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3 x 10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика: Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание 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, лазание 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). Лазание по канату 5 м, с помощью ног – 4 м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика. Для развития силы – упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

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.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек:

- перебрасывание ногой лежащего мяча;

- удар подъемом стопы по падающему мячу;
- подхвата (Harai-goshi) – удар пяткой по лежащему;
- отхвата (O-soto-gari)
- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (Harai-goshi) – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

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 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 10с (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 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» 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.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

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. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

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 приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, с дозированным сопротивлением, по заданию (учи-коми, рандори). Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

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

Техника бросков и сковывающих действий указаны в Таблицах 33-34.

Таблица 33

Техника бросков – NAGE WAZA

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
Зацеп снаружи голенью	Ko-soto-gake
Бросок через бедро с захватом пояса	Tsuri-goshi
Боковая подножка на пятке (седом)	Yoko-otoshi
Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу	Ashi-guruma
Подсад бедром и голенью изнутри	Hane-goshi
Передняя подсечка под отставленную ногу	Harai-tsurukomi-ashi
Бросок через голову с упором стопой в живот	Tomoe-nage
Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота	Yama-arashi
Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	Hane-goshi-gaeshi
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	Seoi-otoshi

Таблица 34

Техника сковывающих действий – KATAME-WAZA

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	Kata-juji-jime

Удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх)	Gyaku-juji-jime
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	Nami-juji-jime
Удушение сзади двумя отворотами	Okuri-juji-jime
Удушение сзади отворотом, выключая руку	Kata-ha-jime
Удушение сзади плечом и предплечьем	Hadaka-jime
Узел локтя	Ude-garami
Рычаг локтя захватом руки между ног	Ude-hishigi-juji-gatame
Удушение спереди кистями	Ryote-jime
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	Sode-guruma-jime
Рычаг локтя от удержания сбоку	Kesa-ude-hishigi-gatame
Узел локтя от удержания сбоку	Kesa-ude-garami

Самооборона:

- Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления обучающегося. Для обучающихся характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков

Тактика проведения технико-тактических действий:

- использование благоприятных ситуаций – проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д. Проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.;
- создание благоприятных ситуаций;

- однонаправленные комбинации: передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри;

- 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: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват;

- 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: составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) о дзюдоистах, заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков (показатели техники, тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);

- 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)

- построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели;

- подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий;

- 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.

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ (спортивной специализации – свыше 3-х лет)

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, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа,

прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание 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 20с; 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, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг; упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Работа субмаксимальной мощности. Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд, 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция – бег по татами 100 м, 3 станция – броски партнера через спину 10 раз, 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров, 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах 10 раз, 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз, 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9 станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 метров.

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

Работа большой мощности (выносливость). Круговая тренировка: 1 круг – выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями: 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 2 станция – борьба за захват 3 минуты; 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 5 станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты – работа партнера; 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты; 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 8 станция – перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты – работа партнера; 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция – приседания с партнером 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 13 станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты; 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

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).

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с 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 минут.

Работа субмаксимальной мощности.

Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между станциями 30 с, между кругами 4-6 минут. 1-2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе; 2 станция – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе; 3 станция – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном; 5 станция – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция – борьба за захват – минута; 2 станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3 станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5 станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6 станция – борьба лежа – 1 минута; 7 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8 станция – борьба лежа – 1 минута; 9 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11 станция – борьба в стойке – 2 минуты.

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 партнера от татами.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренером-преподавателем самостоятельно.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Uchi-komi. Randori.

Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

Самооборона:

- Защита от ударов локтем, коленом, головой.
- Защита от ударов палкой (другими предметами).
- Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.
- Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади.
- Защита при нападении 2-3 человек.
- Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Техника бросков и приемы борьбы лежа указаны в Таблицах 35-36.

Техника бросков – NAGE-WAZA

Технические действия	Технические действия на японском языке
Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	Sumi-gaeshi
Подножка назад на пятке (седом)	Tani-otoshi
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	Seoi-otoshi
Обратный переворот с подсадом бедром	Sukui-nage
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	Utsuri-goshi
Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	O-guruma
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	Soto-makikomi
Бросок выведением из равновесия вперед	Uki-otoshi
Задняя подножка	O-soto-otoshi
Отхват под две ноги назад	O-soto-guruma
Подножка вперед седом	Uki-waza
Подножка вперед через туловище	Yoko-wakare
Бросок через грудь скручиванием	Yoko-guruma
Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро	Ushi-ro-goshi
Бросок через грудь прогибом	Ura-nage
Выведение из равновесия заведением назад	Sumi-otoshi
Боковая подсечка с падением	Yoko-gake

Таблица 36

Приемы борьбы лежа – KATAME-WAZA

Технические действия	Технические действия на японском языке
Рычаг внутрь захватом руки под плечо	Ude-hishigi-waki-gatame
Рычаг локтя при помощи ноги сверху	Ude-hishigi-hiza-gatame
Рычаг внутрь упором предплечьем	Ude-hishigi-hara-gatame
Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	Ude-hishigi-ashi-gatame
Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	Ude-hishigi-juji-gatame
Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению	Ude-hishigi-ude-gatame
Удушение захватом головы и руки ногами	Sankaku-jime
Удушающий спереди двумя отворотами	Tsukomi-jime
Удушение спереди предплечьем	Katate-jime
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Обратный рычаг локтя внутрь	Ushi-ro-waki-gatame
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)

*Тактическая подготовка**Тактика проведения технико-тактических действий:*

Однонаправленные комбинации:

- зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari)
- отхват (O-soto-gari),
- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi)
- бросок через спину захватом руки под плечо (Uchi-mata),
- подхват под две ноги (Harai-goshi)
- подхват изнутри (Uchi-mata),

- задняя подножка (O-soto-otoshi)
- зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata)
- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под оставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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.

- 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, левостойщики, правостойщики, 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 действием ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

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

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.

- Закрепления 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.

14.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основным принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная

подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных дзюдоистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства победы и владеть технико-тактическими вариантами борьбы против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у дзюдоистов. Следовать требованиям: бороться активно, проявляя всестороннюю технику и технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства

1) Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2) На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3) Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо- координационные и скоростные способности.

4) Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5) Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед борьбой, во время борьбы независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочных занятий является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов занятий.

На этапе спортивного совершенствования мастерства учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной

техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования мастерства 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 гирями, 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 и 10 км, кросс 3000 м, Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы учебно-тренировочного занятия - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя: 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.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а так же других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице 37

Таблица 37

Технические действия и их терминология

Технические действия	Технические действия на японском языке
Отхват	o-soto-gari
Подхват под одну ногу или передний подхват	goshi harai
Подхват изнутри	uchi-mata
Передняя подножка	tai-atoshi
Бросок через плечо	seoi-nage
Бросок через спину	seoi-nage
Бросок через голову с упором стопы в живот	tomoe-nage
Бросок через голову с подсадом голенью.	sumi-gaeshi

Планирование в группах спортивного совершенствования мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Рекомендации по планированию теоретической подготовки

Под теоретической подготовкой борца следует понимать процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей,

сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки спортсмена. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в учебно-тренировочном процессе.

Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для борцов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Краткое содержание тем

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История развития дзюдо за рубежом и в России. Характеристика дзюдо, его место и значение в российской системе физического воспитания. История развития дзюдо как вида спорта. Достижения дзюдоистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений дзюдоистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по дзюдо в России. Организация федерации дзюдо.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед борьбой.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после

напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными обучающимися как основа достижений в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий дзюдо: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы тренировочного процесса. Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.

Техническая подготовка. Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении

технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколецовок, видеозаписей схваток.

Тактическая подготовка. Основное содержание тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борцов. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Способности, необходимые для успешного ведения борьбы. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Просмотр видеозаписей схваток.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Задачи и значение соревнований. Виды и характер соревнований. Изучение условий соревнований. Положение о проведении соревнований по дзюдо на первенство края, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо. Правила ведения документации при проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Определение личных и командных результатов.

Установка на борьбу и разбор результатов борьбы. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности дзюдоиста к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка).

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана

с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Под психологической подготовкой обучающихся понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров, соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.

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

- Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособливая ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.

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

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

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

а) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

б) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у обучающихся психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

в) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции.

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

Планы применения восстановительных средств

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

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
 - рациональное построение тренировочного занятия;
 - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
 - разнообразие средств и методов тренировки;
 - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
 - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
 - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
 - чередование тренировочных дней и дней отдыха;
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
 - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - упражнения для активного отдыха и расслабления;
 - корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

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

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

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

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

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования 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 или 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 обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении.

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

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

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

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия в СШ направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал.

Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке, представлен в **Таблице 38**

Таблица 38

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира, Всемирных игр и Всемирных игр боевых искусств.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:≈600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Перспективы включения вида спорта «джиу-джитсу» в олимпийскую программу.
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и

	современного спорта			системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее - «ката») и словосочетание «весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин и учитываются, в том числе, при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов. Реализация

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

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

- на этапе НП - 2 часов;
- на этапе УТ - 3 часов;
- на этапе ССМ - 4 часов

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. 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) в соответствии с пунктом 14 и приложений № 10-11 к ФСПП:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 39);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 40);
- 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.

Таблица 39

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 этапа 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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

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

Таблица 40

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				кол-во	срок эксплуа- тации (лет)	кол-во	срок эксплуа- тации (лет)	кол-во	срок эксплуа- тации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение для реализации Программы должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФСПП.

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «дзюдо», инструктор-методист;
- иные работники: медицинская сестра.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме

основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренерско-преподавательского состава и присвоения квалификационных категорий, в соответствии с п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», педагогические работники Учреждения имеют право не реже одного раза в три года проходить обучение по программам повышения квалификации или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих дзюдоистов на всероссийских и международных соревнованиях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по дзюдо (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации дзюдо;

- просмотр и анализ выступлений ведущих дзюдоистов сборной команды страны;

- консультации с более опытными спортсменами;

- беседы с тренером-преподавателем.

19.1. Информационно-методическое обеспечение Программы

1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду по виду «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074;

2) Правила вида спорта дзюдо, утвержденные приказом Министерства спорта России от 06.02.2020 г. № 80 (в редакции от 02.09.2022 г.);

3) Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – М.: Федерация дзюдо России, 2022. – 185 с.;

4) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), часть 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);

5) Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005;

6) Левшин В.И. «Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера» Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007;

7) Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997;

8) Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.;

9) Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.;

10) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.;

11) Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;

12) Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;

13) Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001;

14) Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.;

15) Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008;

16) Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России/Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.;

17) Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.;

18) Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2;

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

20) Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.;

21) Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.;

22) Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.;

23) Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.;

24) Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.;

25) Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.;

26) Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

27) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо»;

28) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

29) Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.;

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

31) Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.;

32) Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995.- 241 с.;

33) Тшценков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.;

34) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

35) Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996;

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

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

19.2. Перечень Интернет - ресурсов:

1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>;

2) Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;

3) Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф;

4) Международный олимпийский комитет www.olympic.org;

5) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края www.kubansport.ru;

6) Российское антидопинговое агентство «Русада» www.rusada.ru;

7) Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>;

8) ГТО – официальный сайт GTO.ru – <https://o-gto.ru>;

9) Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru>;

10) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru;

11) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>;

19.3. Перечень аудиовизуальных средств:

1) Просмотр первенств и чемпионатов России по дзюдо;

2) Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы;

3) Просмотр крупных международных соревнований;

4) Просмотр обучающего видеоматериала.