

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва «Центр
спортивных единоборств «Рубеж»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж»)

П Р И К А З

28.12.24

№ 455

ст-ца Динская

**Об утверждении программ спортивной подготовки по видам
спорта культивируемых в ГБУ ДО КК СШОР
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30.05.23 № 392), а также федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, в целях выполнения требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении. на основании протокола тренерского совета ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от 28.12.2024 № 12 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «бокс» (Приложение № 1), «дзюдо» (Приложение № 2), «рукопашный бой» (Приложение № 3), «самбо» (Приложение № 4), «смешанное боевое единоборство (ММА)» (Приложение № 5).

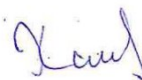
2. Методическому отделу руководствоваться утвержденными Программами при организации и осуществлении деятельности по спортивной подготовке.

3. Признать утратившими силу дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «самбо», «дзюдо», «рукопашный бой», «смешанное боевое единоборство», «бокс» утвержденные приказом от 13.06.2023 № 187.

4.

3. Контроль для исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор
ГБУ ДО КК СШОР «ЦСБ «Рубеж»



С.С.Хандожко

**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «РУБЕЖ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ
«Рубеж»

от «28» 12 2024 г. № 12



Директор ГБУ ДО КК СШОР
ЦСЕ «Рубеж»

С. С. Хандожко

2024 г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным
приказом Минспорта России Федерации от 19 декабря 2022г №1074*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

на этапе начальной подготовки – 4 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ст. Динская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»	4-6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14-18
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18-19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19-21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21-23
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23-25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25-40
3.4.	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	40-43
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	43-71
4.2.	Учебно-тематический план	71-72
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	72-75

6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75-78
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	79-80
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	80-82
6.4.	ПРИЛОЖЕНИЯ к Программе	83-110

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1074 (далее – ФССП), приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023г № 392).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 833 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

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; заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапа подготовки в виде спорта «дзюдо».

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «дзюдо», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности обучающихся высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Спортивная подготовка по виду спорта «дзюдо» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее -ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дзюдо – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «дзюдо» не моложе 7-ми лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11-ти лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет необходимы спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

необходимы спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся, не моложе 14-ти лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства до одного года необходим спортивный разряд «первый спортивный разряд». Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше одного года необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся не моложе 16-ти лет, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта или мастера спорта международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства необходимо спортивное звание «мастер спорта России».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)*	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)**
НП	3-4	7	10
УТ	3-5	11	6
ССМ	не ограничивается	14	1
ВСМ	не ограничивается	16	1

Примечание.

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

****Минимальная** наполняемость указана с учетом требований ФССП, **максимальная** наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634(с изменениями от 03.08.23 № 392), не превышающая двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	20
	свыше года	
УТ	до трех лет	22
	свыше трех лет	
ССМ	до года	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)
	свыше года	
ВСМ	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)	

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности учебно-тренировочные занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время увеличенные нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №3 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «самбо» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в астрономических часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	10-14	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год*	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Групповые учебно-тренировочные занятия позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот вид наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и сборов, а также при централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочный процесс основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время учебно-тренировочный процесс в виде спорта «дзюдо» обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Под учебно-тренировочным занятием понимается специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в виде спорта.

Цель учебно-тренировочного занятия – обеспечить теоретическую, физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия различают по цели:

- усвоение нового материала, осуществляется в процессе обучения основам техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- разучивание нового материала и закрепление пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся;

- совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей обучающегося, развитие его физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости и др.

Техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствование, представляющих единый учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочное занятие в виде спорта «дзюдо» повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом учебно-тренировочного занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой метод, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе состязания ситуаций.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия и сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №4).

Таблица №4

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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени сложности соответствовала задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* – на которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования* – данные соревнования являются официальными, по результатам которых, отбирают сильнейших обучающихся и комплектуют команду для участия в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых является достижение высокого результата в решающем соревновании года на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является состязание, цель которого – одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «дзюдо»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «дзюдо»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта «дзюдо» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Планируемые (количественные) показатели минимального объема соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице №5.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренер-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Работа с обучающимися проводится в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки

по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представлен в таблице № 6.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		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	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	-	-
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	54-60 %	50-54 %	20-25 %	17-19 %	14-18 %	14-18 %
2.	Специальная физическая подготовка	1-5 %	5-10 %	16-20 %	18-22 %	20-22 %	20-25 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2%	1-2%	6-8 %	8-9 %	8-10 %	8-10 %
4.	Техническая подготовка	30-38 %	36-40 %	36-41 %	38-43 %	41-44 %	41-46 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6 %	4-6 %	8-9 %	8-9 %	7-8 %	2-4 %
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3 %	2-4 %	2-4 %	2-4 %
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %	1-3 %	2-4 %	2-4 %	4-6 %	5-10 %
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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 спортсменов, 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 процесса.

В Таблице № 7 приведено 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.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	126-140	156-169	104-130	141-158-	146-187	175-225
2.	Специальная физическая подготовка (час)	2-12	16-31	83-104	150-183	208-229	250-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-5	3-6	31-42	67-75	83-104	100-125
4.	Техническая подготовка (час)	70-89	112-125	187-213	316-358	426-458	512-549
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9-14	13-19	42-47	67-75	73-83	62-75
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	5-16	7-33	29-42	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	10-21	7-33	42-62	62-125
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

В Таблице № 8 приведено 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.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	168-187	208-225	146-182	159-178	175-225	233-300
2.	Специальная физическая подготовка (час)	3-16	21-42	117-146	169-206	250-275	333-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3-6	4-8	44-58	75-84	100-125	133-166
4.	Техническая подготовка (час)	94-119	150-166	262-299	356-403	512-549	382-732
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	15-19	17-25	58-66	75-84	87-100	82-100
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	7-22	19-37	25-50	33-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-13	15-29	19-37	50-75	82-166
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» со спортсменами проводится воспитательная работа направленная на:

- гормональное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в учреждении предоставлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);

- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения и продолжается на всех последующих этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Обучающимся во всех группах, начиная на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. В результате обучения спортсмены при накоплении знаний, правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия
----------------------------	-------------

<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «дзюдо», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Владение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Владение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «дзюдо», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Владение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Владение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия</p> <p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет</p>	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Владение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация</p>

	спортивных результатов). Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».
--	--

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

Для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо». Ответственные специалисты ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях. В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством. Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «дзюдо» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию дзюдо (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные медицинские обследования проводят в течение учебно-тренировочного года (по необходимости), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактик и перенапряжений в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности

полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» представлены в Таблице 10

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начал азанятий спортом(обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости); после заболеваний, травм
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма спортсмена; мониторинг функционального состояния организма спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно

Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; В соревновательном цикле (быстрое восстановление)
-------------------------------	---------------------------	---	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

1. На этапе начальной подготовки на:

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.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 16-19);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться). Порядок проведения аттестаций обучающихся в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» закреплён в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», 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.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «Учреждение» используется *зачетная система*, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

Сдал-зачет (выполнение требований утвержденных ФССП тестов);

Не сдал-не зачет (не выполнение требований утвержденных ФССП тестов).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах №11,12,13,14.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9

4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	11,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30				

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

	скамьи)			
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая				

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

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «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»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6 10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175 150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Контрольно-переводные нормативы, выполнение которых является обязательным условием для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, основанные на требованиях ФССП, но при этом учитывающие положительную динамику (усложнение) в физической подготовке, утверждаются решением педагогического совета в соответствующем локальном акте учреждения, доводятся до сведения обучающихся не позднее, чем за 6 месяцев до проведения промежуточной аттестации.

Для единообразного подхода к проведению аттестации разрабатываются методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов), которые доводятся до тренера-преподавателя до начала аттестации. Пример таких рекомендаций представлен в Таблице № 15

Таблица № 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30 м, 60 м, 100 м	Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают

	<p>движение.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.
<p>Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров</p>	<p>Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.</p> <p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.</p>
<p>Челночный бег 3x10 метров, 10x10 метров</p>	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>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. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>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).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо</p>

	<p>опираться рукой о землю.</p> <p>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.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>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.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>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.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - разновременное разгибание рук.
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги</p>

<p>скамье</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p>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.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.</p> <p>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</p>

	<p>составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Метание мяча весом 150 грамм</p>	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы.</p> <p>Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - мяч не попал в сектор;

	<ul style="list-style-type: none"> - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине 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 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.
<p>Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм</p>	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - снаряд не попал в сектор; - попытка выполнена без команды спортивного судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
<p>Кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности)</p>	<p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.</p> <p>После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.</p>

Упор-присев, упор - лежа	Из положения стоя, примите упор присев. Другими словами, присядьте и упритесь руками в пол. Затем резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Не задерживайте дыхание, согласуя его с ритмом движений. Упражнение продлевается в течение одной минуты на скорость.
Упор-присев, выпрыгивание вверх	Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положение приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх. Вернитесь в положение приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанными с физическими нагрузками осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «дзюдо»
3	Правила вида спорта «дзюдо»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «дзюдо»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных дзюдоистов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни

12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «дзюдо»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значения такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение

	международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «дзюдо» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородная транспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

Таблица № 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание,

	устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Основы правильного питания спортсмена: энергозатраты и сбалансированное питание, диеты и биоритмология питания спортсмена
5	Соревнования и подготовка в условиях низких и высоких температур. Реакция организма, адаптация спортсмена к различным погодным условиям
6	Травматизм в спорте. Организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма в спорте
7	Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Реализация и корректировка тренировочного плана
8	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки
9	Антидопинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Порядок проведения допинг-контроля
10	Антидопинг. Список запрещенных субстанций и методов. Порядок терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость,

скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет ущерба остальных. Таким образом осуществляется процесс развития двигательных способностей, не специфический для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. К средствам ОФП в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» относятся разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные спортивные игры, упражнения с тяжестями, другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «дзюдо». С ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, таким образом некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» по Программе направлена на изучение техники совершенно различных видов спорта.

Тактическая подготовка – вид подготовки, направленный на развитие специальных способностей, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний.

Тактическое совершенствование в процессе обучения по Программе осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой вида спорта,

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка направлена на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучаемых, необходимых как для успешной учебно-тренировочной деятельности, так и выступлений на спортивных соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки и решает задачи социальной, волевой подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу, освоения соревновательного опыта, способности к самовоспитанию. При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в дзюдо постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной

физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НП

Этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года).

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающим основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе начальной подготовки значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; 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 3x10м: гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90⁰, 180⁰, 360⁰; 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 обучающегося:

- 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 5с, 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 обучающихся волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если обучающийся боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у обучающихся навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

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

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

В таблице №18 указан основной объем технических действий, составляющих базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели обучающихся за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Таблица №18

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 маэукэми маэмавариукэми
повороты	кумиката миги сидзэнтай кумиката хидари сидзэнтай кумиката миги дзиготай кумиката хидари дзиготай кумиката
2 типа поворотов на 90 ⁰	кудзуси
бросок через спину	нагэ вадза
бросок через голову подсадом голенью	цури госи
передняя подножка	сэои-нагэ
передняя подсечка	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
контрприемы	утимата
боковая подсечка от боковой подсечки	томозэ 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	кэса гатамэ
через «мост» с захватом штанины ТОРИ	кэса гатамэ
бросок через спину	еко сихо гатамэ
бросок через голову подсадом голенью	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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет).

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места; для развития ловкости – челночный бег 3x10м; для развития выносливости – бег 400м, кросс – 2-3км.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей – 2-3кг, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 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 5м, с помощью ног – 4м; 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 – обучающийся удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры с элементами противоборства.

Методы учебно-тренировочных занятий – 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;
- подхват (harai goshi) – удар пяткой по лежащему;
- отхват (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 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с 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 «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

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

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

Самооборона:

- защита от ударов 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 обучающегося в различные периоды поединка;
- развиваются умения предугадывания вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактике 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 противниках, 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.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ УТЭ

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше трех лет).

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30м, 60м, 100м; для развития выносливости – бег 400м, 800м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (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 брусках, 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 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, 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+2кг, 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 16кг, 32кг; 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, 15с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция

– бег по татами 100м, 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 – полуприседы 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 30с, 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 брусках; 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 обучающегося, 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 обучающегося, 1,5 минуты – работа партнера; 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция – приседания с партнером 1,5 минуты приседает обучающийся, 1,5 минуты – его партнер; 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует обучающийся, 1,5 минуты – его партнер; 13 станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет обучающийся, 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 обучающегося – 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 120с, 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 10с – выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, 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 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с 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 30с, отдых между станциями 30с, 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 – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе; 2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе; 3 станция – 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном; 5 станция – броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с 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 (30с в атаке, 30с 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 обучающихся: 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.

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 учебно-тренировочных занятиях: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура,

освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, 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.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ССМ и ВСМ

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

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 обучающихся. 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 и высшего 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, регулировать эмоциональное состояние, во время поединка независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего 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-тренировочные занятия 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного 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 обучающимися 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 учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного 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 гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100м, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5км и 10км, кросс 3000м.

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 обучающегося 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 учебно-тренировочного занятия – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что обучающиеся 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 обучающегося 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 также других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления обучающегося. Для групп совершенствования спортивного мастерства 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 обучающегося к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице №19.

Таблица №19

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

Рекомендации по планированию теоретической подготовки

Под теоретической подготовкой обучающегося следует понимать процесс формирования системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки

обучающихся. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся 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 обучающихся 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 спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий. 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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий, во время учебно-тренировочных занятий 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 обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за 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 учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы учебно-тренировочного процесса. Понятие о учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, учебно-тренировочного занятия и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-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 кинокольцовок, видеозаписей схваток.

Тактическая подготовка. Основное содержание тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика обучающихся. 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 обучающегося 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 учебно-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 учебно-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, учебно-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 обучающихся 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях обучающимся 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 обучающихся 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, приспособив ее к действиям соперника. У обучающихся условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений обучающихся на соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Обучающемуся 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 обучающегося к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение обучающихся 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 обучающегося к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый обучающемуся 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 обучающихся, т.е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у обучающихся различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки обучающегося 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 обучающимися 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 учебно-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 обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния обучающегося 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 обучающемуся, 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 обучающегося, а также лица, применяющего средства коррекции.

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

Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы:

систему соревнований, систему учебно-тренировочных занятий, систему факторов, дополняющих учебно-тренировочное занятие и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих учебно-тренировочное занятие 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 учебно-тренировочных нагрузок.

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

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния 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 спортивной подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-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 аутогенного, психомышечного, психорегулирующего, психофизического, идеомоторного и ментального учебно-тренировочного занятия.

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

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 и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-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 учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-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.).

4.2 Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В таблице № 7 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В таблице № 8 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-

преподавателем в процессе подготовки дзюдоистов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 3 к Программе представлен годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Как вид спорта, дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо представлен в таблице №21.

Таблица №21

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
2.	Весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
3.	Весовая категория 27 кг	035 045 1 8 1 1 Д
4.	Весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Д
5.	Весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Ю
6.	Весовая категория 33 кг	035 046 1 8 1 1 Д
7.	Весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
8.	Весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
9.	Весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
10.	Весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
11.	Весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
12.	Весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
13.	Весовая категория 44+ кг	035 047 1 8 1 1 Д
14.	Весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
15.	Весовая категория 46+ кг	035 048 1 8 1 1 Ю
16.	Весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
17.	Весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
18.	Весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
19.	Весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
20.	Весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю

1	2	3
21.	Весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
22.	Весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
23.	Весовая категория 57+ кг	035 049 1 8 1 1 Д
24.	Весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
25.	Весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
26.	Весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
27.	Весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
28.	Весовая категория 66+ кг	035 050 1 8 1 1 Ю
29.	Весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
30.	Весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
31.	Весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
32.	Весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
33.	Весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
34.	Весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
35.	Весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
36.	Весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
37.	Весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
38.	Весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
39.	Весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
40.	Абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л
41.	Ката – группа	035 037 1 8 1 1 Я
42.	Ката	035 036 1 8 1 1 Я
43.	Дзю-но-ката	035 040 1 8 1 1 Я
44.	Катамэ-но-ката	035 041 1 8 1 1 Я
45.	Кимэ-но-ката	035 042 1 8 1 1 Я
46.	Нагэ-но-ката	035 043 1 8 1 1 Я
47.	Кодокан-госин-дзюцу	035 044 1 8 1 1 Я
48.	Командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
49.	Командные соревнования – смешанные	035 039 1 6 1 1 Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

А – мужчины, юноши;

Б – женщины, девушки;

Д – девушки;

Ю – юноши;
Л – мужчины, женщины;
Я – все категории.

При реализации Программы учитываются особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», содержащие в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория». Данные особенности определяются в Программе и учитываются при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является правопользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. №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 03.12.2020г., регистрационный №61238)¹.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная и массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 21.

Таблица 21

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Экономист		1
	Специалист по кадрам		1
	Специалист по охране труда		1
	Специалист		2
	Администратор		4
	Менеджер по закупкам		1
	Заведующий хозяйством		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по дзюдо	НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	3
	Инструктор-методист		3
Иные специалисты	Инструктор по спорту		1
	Администратор тренировочного процесса		1
	Медицинская сестра		2
	Водитель автомобиля		2
	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий		3
	Уборщик служебных помещений		9
	Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г.,

регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15 августа 2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054). В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализация Программы

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30мая 2023 № 392).
4. Приказ Министерства спорта России от 07.07.2022г. №579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022г. №1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

8. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

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

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

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

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

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

16. 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.

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

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

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

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

21. 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.

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

23. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995.- 241 с.

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

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

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

Интернет-ресурсы:

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

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

7. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта 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; - изучение положений о спортивных судьях; - просмотр высокоранговых соревнований; - обмен опытом с коллегами, перенимание опыта у более квалифицированных судей; - ведение протоколов 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение жеребьевки участников; -судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра; -контроль формы обучающихся перед поединком; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований 		
1.2.	<p>Инструкторская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - овладение принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>занятия; разминкой, основной и заключительной частями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях 		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций 	<p>январь-декабрь</p>	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		<p>по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек); - мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля; - мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни 		
2.2.	Режим питания и отдыха (для всего контингента обучающихся)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки; - варьирование и волнообразность нагрузок; - полноценная разминка и заключительная часть занятия; - использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий; - индивидуализация учебно-тренировочных занятий; - использование учебно-тренировочных занятий в среднегорье и высокогорье; - рациональное построение общего режима жизни обучающегося; - использование активного отдыха и расслабления 		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	<p>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) (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>дополнительную образовательную программу спортивной подготовки информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); - проведение встреч, обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; - организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы 		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (для всего контингента)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных 	<p>январь-декабрь</p>	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	обучающихся)	<p>мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей 		
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся; - квалифицированная реклама жизнедеятельности 	январь-декабрь	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем		
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся			
5.1.	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ (для всего контингента обучающихся)	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни; - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.3.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам (для всего контингента обучающихся)	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья	Октябрь-ноябрь Во время зимних школьных каникул	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.	Связь с семьей			
6.1.	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей (для всего контингента обучающихся)	- проведение родительских собраний; - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	февраль, август	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

6.2.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.3.	Вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс (для всего контингента обучающихся)	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	январь, июль	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие (беседы, дискуссии)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс:

			https://newrusada.triango.nal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на

			сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа в системе АДАМС	1 раз в квартал	Обязательное предоставление информация о местонахождении обучающегося, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Ссылка на образовательный курс: https://adams.wada-ama.org/

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки		
Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Общие основы тактики. Разведка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. <p>Выбор тактики (принятие решения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент <p>Реализация тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения

			<p>внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;</p> <p>- формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;</p> <p>- прочее.</p>
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения;</p> <p>- упражнения на мышцы рук;</p> <p>- упражнения на мышцы ног;</p> <p>- упражнения для мышц туловища;</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития равновесия.</p> <p>Подвижные игры и спортивные игры:</p> <p>- футбол;</p> <p>- волейбол;</p> <p>- баскетбол;</p> <p>- иные игры.</p> <p>Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы</p>
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. <p>Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся</p>	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально</p>

			для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Темы по тактической и психологической	Сроки проведения	Краткое содержание

	подготовкам		
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - баскетбол; - волейбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

	<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>		<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий,необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: -опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>