

Принят
Педагогическим советом
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
№ 2 от 02.02.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
от "16" февраля 2026 г. №02.01.12.2026

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

Пермь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
1. Общие положения	7
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	7
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	8
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	8
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3. Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	29
3.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах спортивной подготовки.....	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы по итогам аттестации	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	33
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.1. Перечень методов развития физических качеств	53
4.2. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ.....	54
4.3. План проведения учебно-тренировочных мероприятий	55
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	63
5.1. Рабочая программа тренера-преподавателя	63
5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
6. Материально-технические условия реализации Программы	67
7. Список литературных источников	73

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо» составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24 ноября 2022 г. № 1074.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров КГБУ «СШОР по дзюдо и самбо» (далее – учреждение) по подготовке квалифицированных спортсменов.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо».

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

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

Характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо́ (яп. 柔道 *дзю-до*, дословно - «Мягкий путь», в России также часто используется вариант перевода «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納 治五郎 *Кано: Дзигоро: 1860 - 1938*), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 *ко:до:кан*, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (*гэндай будо*, в противоположность традиционным воинским искусствам - *корю будзюцу*).

Дзюдо Дзигаро Кано - это прежде всего система образования. Она основана на принципах баланса «трех культур»: интеллектуальной, физической и нравственной, где только гармоничное развитие может обеспечить прогресс человека и, соответственно, свою полезность обществу.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений:

Первое - это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные тренировки соревнования по ката-дзюдо.

Второе - это профессионально - достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международных уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются разнообразные приемы, броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо дает возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 8-10 лет специализированной подготовки.

В изучение дзюдо включаются три главных раздела обозначаемые традиционно следующими терминами:

Ката (яп. 形 *ката*, букв. «форма», набор формальных упражнений выполняемых в парах). Включает в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

Рандори (яп. 乱取 *рандори*, «свободная схватка», борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам). Задачи тренировочных схваток рандори может быть как отработка какой-либо группы приёмов, так и какого-либо одного технического действия. Рандори также способствуют развитию силовой выносливости дзюдоистов.

Снай (яп. 試合 *сиаи*, «соревнования»).

Соревнования и тренировочный процесс дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами). Маты татами, имеющие размеры 1м x 2м или 1м x 1м, изготавливаются из спрессованных полимерных материалов (пены). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений «укеми», и не должны быть скользкими и слишком грубыми.

Экипировка дзюдоистов состоит из нескольких элементов. Прежде всего, это форма, именуемая «дзюдога», что состоит из таких основных частей: штаны («дзюбон»), куртка («дзюдога»), пояс («оби»). Как правило, дзюдога изготавливается из хлопка различной плотности. На тренировках спортсмены могут использовать форму любого цвета, но для соревнований необходимо иметь два комплекта соответственно белого и синего цвета.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки делится на четыре этапа: начальная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная специализация и спортивное совершенствование.

Во Всероссийском реестре видов спорта дзюдо присвоен **номер-код 0350001611Я**. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Таблица 1)

Таблица 1

Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

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

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

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

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

Д - девушки (девочки, юниорки);

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

Специфика организации тренировочного процесса

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов контрольных испытаний (тестирования) осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов контрольного тестирования является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Структура системы многолетней спортивной подготовки:

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дзюдо формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

I. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – 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 24.11.2022г. № 1074 (далее – ФССП).

1.2. Цель и задачи Программы

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.

Задачи Программы:

Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта - дзюдо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;

Содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;

Расширять двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта - дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;

Обеспечивать поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;

Формировать необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;

Выявлять одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

Многолетняя подготовка в дзюдо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры 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 о виде спорта «дзюдо»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;

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

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышения 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.

На этапах высшего спортивного мастерства:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

При разработке настоящей программы использовались нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, теоретические и методические подходы к организации физического воспитания и спортивной подготовки; методы оценки физической подготовленности; методы планирования тренировочного процесса и другие нормативные правовые акты и методические разработки в области физической культуры и спорта полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке содержания Программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений:

Первое - это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные тренировки соревнования по ката-дзюдо.

Второе - это профессионально - достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международных уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются разнообразные приемы, броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо позволяет уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений - через 11-13 лет специализированной подготовки.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и

оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

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.

Чтобы рационально построить тренировочный процесс, следует учитывать сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица №2)

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10 - 30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 (максимальный срок реализации дополнительной образовательной программы не ограничен)	11	6 - 22
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1 - 4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице №3

Таблица 3

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 двух лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1 040	1248

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов

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

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

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- спортивные соревнования;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» регламентируется содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (Таблица №4)

Таблица №4

№ 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 и	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		

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Таблица №5) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25	14-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25	20-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10	8-10
4	Техническая подготовка (%)	30-40	36-40	36-43	38-45	41-46	41-48
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8	5-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские,	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	3-10

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	--	--	--	--	--	--	--

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- **состязания**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

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

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

- **контрольные соревнования** - применяются для проверки функциональных возможностей дзюдоистов, на них выявляется уровень подготовленности, определяется эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе достигнутых результатов разрабатывается программа последующей тренировки. Контрольные функции для дзюдоистов могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Объемы соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в Таблице 6.

Таблица №6

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Второй год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката-группа»							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «дзюдо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля в действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации и уровня квалификационных степеней КЮ и ДАН участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, Положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и Правилам соревнований по дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Примерные планы тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

В зависимости от характера поставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий - относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

Применение учебных занятий: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

Применение тренировочных занятий: на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия - промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Применение учебно-тренировочных занятий: на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Применение восстановительных занятий - это значимая роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня - одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Применение модельных занятий - в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия - предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Применение контрольных занятий - на всех этапах многолетней подготовки.

Все типы занятий предварительно планируются тренером-преподавателем, составляется план занятия (конспект).

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

2.5. Календарный план воспитательной работы на этапах спортивной подготовки.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

Тренерам-преподавателям, работающим с группами НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. Во время работы тренер-преподаватель прослеживает динамику роста физической подготовленности обучающихся,

позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП),
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости),
- круговой (круговая тренировка).

Примерный план-конспект тренировочного занятия для дзюдоистов групп начальной подготовки представлены в Таблице 7.

Таблица 7

Часть	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.	Построение обучающихся, постановка задач тренировочного занятия	3	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	3	
	Общеразвивающие упражнения	4	
	Специальные упражнения	5	
Основная часть, 60 мин.	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	10	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю татами. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть, 10 мин.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

На учебно-тренировочном этапе (этапы спортивной специализации) необходимо решать следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, техникой, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. При обучении следует учитывать, что темпы овладения спортсменами отдельных элементов двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для дзюдоистов групп учено-тренировочного этапа подготовки представлен в Таблице 8.

Таблица 8

Часть	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.	Построение обучающихся, постановка задач тренировочного занятия	3	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	3	
	Акробатические упражнения	4	
	Общеразвивающие упражнения	5	
	Специальные упражнения	5	
Основная часть, 105 мин.	Обучение и совершенствование технических действий в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два раза по 4 минуты с одним перерывом на отдых в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	25	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование индивидуальных приемов в комбинациях	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три схватки по 4 минуты с двумя минутными перерывами отдыха
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заключительная	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	

	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих
--	--------------------------------------	-----	--

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу ССМ и ВСМ, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах ССМ увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видеосъемку с последующим анализом.

Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения представлен в Таблице 9.

Таблица 9

День недели	Направленность занятия	Содержание занятия
понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения. Основная часть (130 мин). Работа над индивидуальной техникой. Изучение новых тактико-технических действий с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях с полусопротивляющимся сопернике. Борьба по заданию тренера. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание
вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости. Основная часть (130 мин). Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание
среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах

четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности. Основная часть (130 мин). Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание
пятница	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)
суббота	Развитие тактико-технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4–5 минут. Основная часть (130 мин) – 2 схватки в борьбе лежа. 5–7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения

Для планирования тренировочного процесса в группах ССМ 2-го и 3-го года обучения на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла.

Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, суббота – нагрузочные дни; среда, пятница – разгрузочные; воскресенье – активный отдых.

Примерный недельный план распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для дзюдоистов групп второго и третьего годов обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в Таблице 10.

Таблица 10

Дни недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Активный отдых

В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки в тренировочный процесс.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки совершенствование;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для дзюдоистов групп на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства представлен в Таблице 11.

Часть	Содержание	Дозировка , мин.	Методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.	Построение обучающихся, постановка задач тренировочного занятия	1	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	1	
	Акробатические упражнения	5	
	Общеразвивающие упражнения	5	
	Специальные упражнения	8	
Основная часть 105 мин.	Обучение и совершенствование технических действий в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются индивидуальные технико- тактические действия.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Две схватки по 4 минуты с одним перерывом на отдых в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование техники индивидуальных приемов в комбинациях	33	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три схватки по 4 минуты с двумя минутными перерывами
Заключи- тельная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Этап высшего спортивного мастерства.

В подготовке дзюдоистов групп высшего спортивного мастерства важно учитывать следующее:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса;
- адаптацию к соревнованиям.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 год по групповым планам спортивной подготовки.

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским спортивным соревнованиям и иным спортивным мероприятиям продолжительностью до 250 дней для спортсменов, включенных в основной и резервные составы спортивной сборной команды Российской Федерации.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится после выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При объединении в одну группу спортивной подготовки спортсменов с разным уровнем подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Спортсменам, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется право продолжить спортивную подготовку на том этапе, на котором он проходит его в текущем тренировочном году.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по дзюдо.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает качества, такие как: координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя; применением обучающимися запрещенных приемов, бросков за границы татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского - педагогического состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости обучающихся во время учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- Занятия проводятся согласно расписанию в спортивном зале на татами, стадионе.
- Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Занятия по дзюдо должны приходиться только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- Во время тренировочных занятий, не допускать случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера.
- Обо всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера.
- Воспитывать у обучающихся взаимное уважение.

Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- информирование у обучающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета - 2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учёт информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 12.

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья; - информирование обучающихся о запрещённых	В течении года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через

	веществах; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (лекции, беседы, индивидуальные консультации)		сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами (лекции, беседы, индивидуальные консультации) - формирование критического отношения к допингу (тренировочные программы)	В течение года	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- участие в образовательных семинарах; - контроль знаний антидопинговых правил (опросы и тестирование)	В течение года	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Принимать запрещённые вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на

начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера-преподавателя.
Судейская	Участие в судействе на соревнованиях в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря. Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;
- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;
- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Начальный этап (первые 2 года обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно - тренировочного

процесса;

- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями дзюдо;
- постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей дзюдоистов и другие.

При проведении учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- специальные дыхательные упражнения;
- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью дзюдоистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. 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. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные

локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

- Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

- Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

- Средства тонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе. Для каждого этапа подготовки может быть разработан план (Табл. 13).

Таблица 13

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, - использование переключения на другие виды деятельности	<i>Гигиенические:</i> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений	<i>Психолого-педагогические:</i> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими
<i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i> - рациональный режим дня;	<i>Физические:</i> - баня; - гидропроцедуры;	<i>Эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий:</i>

- средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - прогулки и игры на свежем воздухе; - умеренная мышечная деятельность. <i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки	- аэротерапия; - и др. <i>Питание:</i> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <i>Фармакологические:</i> - витамины и минеральные	- интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма
--	---	--

3. Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Система контроля по реализации Программы включает критерии оценки:

- спортивная квалификация;
- техническая подготовленность;
- физическая подготовленность;
- теоретическая подготовленность.

В дзюдо для оценки технической подготовленности используются контрольные испытания.

В процессе освоения Программы следует учитывать результаты, достижение которых дает основание для перевода обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки.

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы подготовки (для освоения Программы) допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на УТГ до 3 лет – не ниже 1-3 юношеского разряда;
- для зачисления и перевода на УТГ свыше 3 лет – не ниже 1-3 спортивного разряда;
- для зачисления и перевода на ССМ (до одного года) – не ниже первого спортивного разряда по дзюдо;
- для зачисления и перевода на ССМ (свыше одного года) – не ниже кандидата в мастера спорта по дзюдо;
- для зачисления и перевода на ВСМ - не ниже мастера спорта России по дзюдо.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в индивидуальном отборе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний.

3.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах спортивной подготовки

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; для зачисления на этап показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнять план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к результатам реализации Программы оценивает организация.

Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается

приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки.

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Учреждение размещает информацию на своем информационном стенде и официальном сайте физкультурно-спортивной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при ее наличии)

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

Например, по окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае соблюдения совокупности двух условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной по итогам посещения занятий.

Подача и рассмотрение апелляции

Совершеннолетние, поступающие в Учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

3.2. Оценка результатов освоения Программы по итогам аттестации

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация

разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений (2-3).

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Аттестация технической подготовленности

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов школа разрабатывает обязательную техническую программу (Табл.14).

Таблица 14

Обязательная техническая программа* для аттестации спортсменов при переводе на следующий этап подготовки

№ п/п	Название этапа	Техническая программа
1	Этап начальной подготовки до года	6 КЮ. Перечень действий: • Стойка - дза-рэй, оби, шисэй, аюми-аши, цуги-аши, тай-сабаки, кумиката кудзуши, маэ-кудзуши, уширо-кудзуши, миги-кудзуши, маэ-миги-кудзуши, маэ-хидари-кудзуши, хидари-кудзуши, уширо-миги-кудзуши, укэми, уширо (Кохо) – укэми, маэ (Дзэнпо) – укэми, дзэнпо-тэнкай-укэми
2	Этап начальной подготовки 2 год	5 КЮ. Перечень действий: • Стойка - хиза гурума, осото гари, уки гоши, дэаши бараи, о гоши, оучи гари • Партер - хон кеса гатамэ, ёко шихо гатамэ, кудзурэ кеса гатамэ, ками шихо гатамэ
3	Этап начальной подготовки 3, 4 год	4 КЮ. Перечень действий: • Стойка - окури аши хараи, коучи гари, иппон сэой нагэ, косото гари, цурикоми гоши, сэой нагэ, тай отоши • Партер - татэ шихо гатамэ, уширо кеса гатамэ, макура кеса гатамэ, ката гатамэ
4	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	3 КЮ. Перечень действий: • Стойка - Хараи гоши, Коши гурума, Сасаэ цурикоми аши, Косото гакэ, Учи мата, Сэой отоши (с колен), Томоз нагэ, Тани отоши • Партер - Санкаку гатамэ, Уки гатамэ, Удэ хишиги дзюдзи гатамэ, Удэ гатамэ, Окури эри джимэ, Катаха дзжимэ; Дзюдзи джимэ
5	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	2 КЮ. Перечень действий: • Стойка - Содэ цурикоми гоши, Ханэ гоши, Сото макикоми, Аши гурума, Суми гаэши, Хиккоми гаэши, Уширо гоши, Ура нагэ • Партер - Удэ гарами, Содэ гурума джимэ, Коши джимэ, Удэ хишигэ аши гатамэ, Удэ хишигэ санкаку гатамэ, Санкаку джимэ
6	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 КЮ. Перечень действий: • Стойка - Хараи (Учимата, Осото) макикоми, Ёко отоши, Ёко гурума, Ката гурума, Тэ гурума, Моротэ гари, Кучики таоши, 3 раздела Нагэ-но ката (тэ-; коши-; аши вадза)

		Партер - Удэ хишиги ваки гатамэ, удэ хишиги хара гатамэ, Хадака джимэ, Кататэ джимэ, Удэ хишигэ тэ гатамэ, удэ хишиги хиза гатамэ, Рётэ джимэ, Цуккоми джимэ
7	Этап высшего спортивного мастерства	I ДАН Ката «нагэ-но ката» Перечень действий: уки отоши, сэой нагэ, ката гурума, уки гоши, хараи гоши, цурикоми гоши, окури аши хараи, сасаэ цурикоми аши, учи мата, томоэ нагэ, ура нагэ, суми гаэши, ёко гакэ, ёко гурума, уки вадза

* из перечня действий выбирается 2-3 технических действия в стойке и 2-3 технических действия в партере

Разработка обязательной технической программы

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «дзюдо».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 - исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 - исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 - исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 - исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 - 3 - 2 или 0 - 1 - 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа. На примере выполнения технической программы (Табл.15) показано оценивание контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таблица 15

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
-------	---------------------	-----------	-----------	-----------	-------------------------

1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
Итого					4

Таким образом, в примере (табл. 15) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 3 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере подтверждается, что спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП.

Оценка теоретической подготовленности

Вопросы для оценки теоретической подготовленности обучающихся членами комиссии Организации на изученных тем (вопросов) из раздела теоретической подготовки.

Оценка теоретической подготовленности проводится по системе зачет (незачет). Основанием для оценки «зачет» является знание обучающимися изученного материала, которое он демонстрирует при ответе на 1-2 вопроса. Теоретическая подготовленность оценивается в процессе собеседования тренером-преподавателем спортивной группы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода на этап НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Табл. 16).

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

Таблица 16

№ 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	
			6	4
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	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
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	
			6	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	+5
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	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов (Табл. 17).

Таблица 17

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 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	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 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», второй спортивный разряд»		

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке (Табл. 18).

Таблица 18

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				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивные разряды «первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»		

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности (Табл. 19).

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Оценка перспективности дзюдоистов, проведенная в процессе реализации Программы может быть представлена в виде рейтинга спортсменов ежегодно по завершению сезона.

Учреждение самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождении ими этапов спортивной подготовки.

Личностные результаты, достигнутые в процессе воспитательной работы

Личностные результаты освоения Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» достигаются в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности, проводимой организацией в соответствии с ценностями физической культуры и спорта и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности в процессе занятий дзюдо.

Личностные результаты освоения Программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и демонстрировать расширение опыта деятельности, в том числе двигательной.

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и спортсмена, реализации собственных прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни организации, местного спортивного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм нечестности в спорте, дискриминации;
- представление об основных правилах межличностных отношений в системе занятий дзюдо;
- представление о способах проявления нулевой терпимости к использованию допинга;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в соревновательной деятельности и деятельности по популяризации вида спорта дзюдо;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (спортивное волонтерство).

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, спорту, технологиям, спортивным подвигам дзюдоистов;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому наследию дзюдо.

Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы спорта, принципы дзюдо в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм, принятых в обществе и в процессе занятий дзюдо, с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, нарушений правил вида спорта дзюдо, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни, безопасное поведение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям соревновательной деятельности и изменяющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе анализируя собственный опыт и намечая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач, в том числе самостоятельных занятий физическими упражнениями, способность планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий в сфере физической культуры и спорта;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования, в том числе в системе физкультурного образования и жизненных планов с учетом личных интересов и потребностей.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, деятельности в системе спортивной подготовки;

- способность повышать уровень своей компетентности в дзюдо через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других спортсменов, осознавать новые знания, навыки и компетенции;

- способность формирования новых знаний сферы физической культуры и спорта, планирование собственного развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи технических, тактических действий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия.

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Программный материал планируется с учётом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера-преподавателя.

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов развития и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.

Учебный материал

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС	(ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ	СТОЙКИ
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ	ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) – укэми
Уширо (Кохо) –укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП свыше).

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

СФП в группах начальной подготовки:

KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
UKEMI – падения	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
	Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
	Mae (Zenpo)-ukemi	На живот
	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
UKEMI – падения	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
	Ushiro (Koho)-ukemi	На спине
	Mae (Zenko)-ukemi	На живот
	Zenko-tenkai-ukemi	Кувырком
KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

ОФП в группах начальной подготовки:

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.
Быстроты:	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости:	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости:	легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости:	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) до 3 лет обучения (ТСС до 3 лет).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
-------------------	------------------------

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

СФП в учебно-тренировочных этапах первого года:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки с увеличением скорости.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, 19 изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.
ОФП в тренировочных группах первого года обучения	
Посредством гимнастики	
быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3х10 м.
выносливости	бег 400 м, кросс - 2-3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа

быстроты	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<i>Посредством тяжёлой атлетики</i>	
Силы	поднимание гири, штанги, на тренажерах для развития мышечной силы.
Быстроты	Работа с маленькими весами на скорость
<i>Спортивная борьба</i>	
Гибкости и быстроты	забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
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, бедрах, 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

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в тренировочных этапах свыше трех лет обучения.

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя

Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

СФП в тренировочных группах второго года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств.	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовой» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
ОФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
Ловкости	челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. 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 – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями;
Выносливость	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
Силы	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
Гибкости	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

СФП учебно-тренировочных группах третьего года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств:	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.
ОФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м,
Выносливости	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. 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
Силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

СФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе.
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)	Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия – борьба в стойке – 2 минуты.

ОФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:

Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;

Гибкости	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Силы	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2- 2-я станция - бег по татами 100 м; 3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.
Выносливость (работа большой мощности)	Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер;

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

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.	В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.	Учебно-тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой план спортивной подготовки учреждения предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена-дзюдоиста на популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

Формирование специальных знаний

Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения

в правилах соревнований по дзюдо.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.

Суточные изменения состояния организма.

Тренировка и соревнования в различное время суток.

Терминология дзюдо. Повторение ранее изученных терминов

1. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

1.1. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

1.2. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.).

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. «Отдых» в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой.

- Утомление соперника: 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

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.
- Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.
- Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

4.1. Перечень методов развития физических качеств.

Развитие физических качеств - педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений (НП, ТСС); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ССМ, ВСМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрических усилий, статодинамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод - пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ, ВСМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный.

В процессе развития физических качеств у дзюдоистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами - «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у дзюдоистов.

4.2. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру (Табл. 20).

Таблица 20

Индивидуальный план подготовки спортсмена на _____ г.

Вид спорта: дзюдо Дисциплина(ны):

весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер:

ФИО спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС - лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический	
								план	факт	план	факт

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов,

причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический	
								план	факт	план	факт

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		С	ПО		
1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Спортсмен _____ / _____ /

Личный тренер _____ / _____ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

4.3. План проведения учебно-тренировочных мероприятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность и в соответствии с этим рационально распределять объем и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой на татами. Примерные планы представлены для ТСС, ССМ, ВСМ (Табл. 20-22).

Таблица 21

Направленность: *Специальное учебно-тренировочное мероприятие*

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 33

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка* 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального
		ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростно- силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 10		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 11		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 12		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (направленность на выносливость) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин

Таблица 22

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ССМНаправленность: *специальное учебно-тренировочное мероприятие*

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 32

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные
	ОРУ на гибкость 10 мин	упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) - 100 серий (1 серия
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА - 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА - 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отдыха 5 мин: НЭ-ВАДЗА - 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА - 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА - 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отдыха 5 мин:	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин

Таблица 23

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ВСМ

Направленность: *специальное учебно-тренировочное мероприятие*

Количество тренировочных дней: 21

Количество тренировочных занятий: 48

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиноми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) - 100 серий (1 серия 10 упражнений - 7 с работа - 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* - 1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиноми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 2 ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиноми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин,	Отдых
	отдых между схватками 1 мин	
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 4 ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 10		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ «цепочка»: - Учикоми с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы - 10 с отдыха); - Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы - 10 с отдыха); - Бег 5 мин (1 круг - 1 мин ускорение, 1 мин отдыха; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдыха; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдыха; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдыха; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдыха)	Отдых
День 11		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин,	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 2 ОРУ на гибкость 10 мин
	отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	
День 12		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП - 3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 15		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин
День 16		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 17		
08.00	11.00	17.00

Отдых	Отдых	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ - «цепочка»: - Учиками с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы - 10 с отдых); - Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы - 10 с отдых); - Бег 5 мин (1 круг -1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 мин
		круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдых; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдых; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдых) ОРУ на гибкость - 10 мин
День 18		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-2 ОРУ на гибкость 10 мин
День 19		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 20		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 21		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. *Рабочая программа тренера-преподавателя* - это методический документ, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» реализуется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо».

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо».

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Организация учебно-тренировочного процесса по дзюдо и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2 - 5 мин;
элементы акробатики	6 - 10 мин;
игры в касания	4 - 7 мин;
освоение захватов	6 - 10 мин;
упражнения на мосту	6 - 18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

<i>Урок</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
60 мин	14 - 15 мин	5 - 6 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является

лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-

эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в спортивной квалификации спортсменов одной группы не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят:

- в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- Физическая культура и спорт в РФ;

- История спортивной борьбы в России и мире;
- Моральная и психологическая подготовка;
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- Правила соревнований по спортивной борьбе;
- Физическая подготовка;
- Основы техники и тактики спортивной борьбы;
- Просмотр и анализ соревнований.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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 всероссийского уровня.

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. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и работников учреждения*:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (Таблица 24);
- спортивная экипировка согласно IJF «Международная Федерация Дзюдо» и полностью соответствовать требованиям IJF, введенными с 01.04.2015г. и полностью соответствовать требованиям IJF (Таблица 25);
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организацией на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

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

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица 24

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

N	Наименование оборудования,	Единица	Расчетная единица	Количество
1.	Амортизатор резиновый	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья	штук	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	На тренажёрный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазанья	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	На тренировочный спортивный зал	72
10.	Манекены тренировочные	штук	На тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	На тренировочный спортивный зал	4
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	На тренажёрный зал	2
14.	Скамья для пресса	штук	На тренажёрный зал	2
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	На тренажёрный зал	2
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	На тренажёрный зал	2

20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	На тренажёрный зал	1
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	На тренажёрный зал	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	На тренажёрный зал	1
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	На тренажёрный зал	1
24.	Велоэргометр	штук	На тренажёрный зал	1
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	На тренажёрный зал	1
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	На тренажёрный зал	2

*Финансирование в пределах выделенных лимитов

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**	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1**	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

*Финансирование в пределах выделенных лимитов

** Для льготных категорий»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование тренерам-преподавателям*:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на 1 тренера, работника	1	По мере износа
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на 1 тренера, работника	1	По мере износа
3.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на 1 тренера, работника	1	По мере износа

*Финансирование в пределах выделенных лимитов

1. Список литературных источников

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2003 г.
2. Багадирова С.К. «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014 г.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996 г.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007 г.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006 г.
7. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008 г.
8. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999 г.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалификационных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986 г.
12. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1994 г.
13. 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». «Советский спорт», 2003 г.
14. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.
15. Элипханов С.Б. «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013г.

Интернет ресурс:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Официальный сайт федерации дзюдо России URL: <https://judo.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://minsport.gov.ru/>