

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от « 17 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от « 17 » 05 2023 года № 72
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 24 ноября 2022 года № 1074)*

Разработчики:
Савицкая Наталья Петровна, аналитик
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Казанцев Александр Олегович, тренер-преподаватель
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	4
1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	22
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	36
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».....	46

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	46
4.2 Учебно-тематический план.....	80
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО».....	86
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	88
6.1. Требование к материально-технической базе	88
6.2. Требование к кадровому составу.....	93
6.3. Информационно-методическое обеспечение.....	93

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1074, с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон "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»;
- примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023.

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

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "дзюдо";

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа в строгом соответствии с Правилами соревнований.

В современном мире дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к образовательной и трудовой деятельности.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неопределимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм спортсменов.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

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

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо
(номер-код – 035 000 1611 Я)

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3

1	2	3						
1.	Весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
2.	Весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
3.	Весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
4.	Весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
5.	Весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
6.	Весовая категория 33 кг	035	046	1	8	1	1	Д
7.	Весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
8.	Весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
9.	Весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
10.	Весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
11.	Весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
12.	Весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
13.	Весовая категория 44+кг	035	047	1	8	1	1	Д
14.	Весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
15.	Весовая категория 46+кг	035	048	1	8	1	1	Ю
16.	Весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
17.	Весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
18.	Весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
19.	Весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
20.	Весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
21.	Весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
22.	Весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
23.	Весовая категория 57+ кг	035	049	1	6	1	1	Д
24.	Весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
25.	Весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
26.	Весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
27.	Весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
28.	Весовая категория 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
29.	Весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
30.	Весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
31.	Весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
32.	Весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
33.	Весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
34.	Весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
35.	Весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А

1	2	3						
36.	Весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
37.	Весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
38.	Весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
39.	Весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
40.	Ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
41.	Ката	035	036	1	8	1	1	Я
42.	Дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
43.	Катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
44.	Кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
45.	Нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
46.	Кодокан-госин-дзюцу	035	044	1	8	1	1	Я
47.	Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
48.	Командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
49.	Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Примечание.

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

А – мужчины, юноши; М – мужчины;

Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки;

Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины;

Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки;

Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины;

Ж – женщины; Ю – юноши;

Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С

технической стороны в дзюдо, прежде состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа.

Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий. Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

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

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (второй год обучения) - третий юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (третий год обучения) - второй юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четвертый год обучения) - первый юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (пятый год обучения) – третий, второй спортивный разряд и выше.

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (до одного года обучения) - первый спортивный разряд;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (свыше одного года обучения) - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

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

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы (год) спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября, окончание - 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по виду спорта «дзюдо» от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

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

На занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 предоставлены нормативы объема тренировочной нагрузки по виду спорта «дзюдо» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта дзюдо составляется с учетом установления более благоприятного

режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

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

Допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные занятия

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Эффект управления состоянием обучающегося существенно зависит не только от используемых средств, но и от очередности выполнения заданий. Например, неправильная последовательность подводящих упражнений вызывает дополнительные трудности в технической подготовке. Подобная закономерность проявляется во всех разделах подготовки обучающегося любого возраста и квалификации, требуя строгой очередности всех составных частей тренировки, независимо от их продолжительности. Такая особенность управления состоянием обучающегося лежит в основе одного из важнейших положений теории подготовки спортсмена – выделения в спортивной тренировке определенной структуры.

Структура тренировки представляет собой относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности. Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния обучающегося перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную тренировочную задачу. Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных заданий. В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата обучающегося, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило,

подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени учебно-тренировочного занятия.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность. Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы). Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица № 4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

Соревновательная деятельность

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

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

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

Таблица № 5

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех	Свыше		

		года	лет	трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице № 6.

Таблица 6

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст ования спор тивного ма стерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая	60	52	25	19	16	14

	подготовка (%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	2	5	17	22	22	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	8	8	9
4.	Техническая подготовка (%)	30	36	37	38	41	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	5	8	8	7	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	3	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	4	7

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и

будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 7.

Таблица №7

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «дзюдо» из расчета на 52 недели (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
		1.	Общая физическая подготовка	187	220	182	178
2.	Специальная физическая подготовка	6	20	124	206	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	58	75	83	112
4.	Техническая подготовка	94	150	269	355	426	512
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	58	75	73	75
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	22	28	21	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	15	19	42	88
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248
8.	Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		<p>занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
2.3	<p>Врачебный контроль</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организация и учет прохождения медицинского осмотра. - учет спортивного травматизма с анализом причин и травм 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов</p>	В течение года

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

	спортсменов	
5.	Другое направление работы	
5.1.	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (законными представителями), с обучающимися	В течение года
	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных жизненных ситуациях	В течение года
	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	В течение года
	Размещение информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течение года

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

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Обучающиеся 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, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, 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.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для обучающихся;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

В таблице № 9 указан план антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	1 раз в год	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Тренер-преподаватель и обучающиеся
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
6	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1 -2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих умений и навыков:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделам для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа ССМ могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах

начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания юного судьи по спорту.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Этап	Год обучения	Минимум знаний и учений обучающихся
УТ	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
ССМ	весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и региональных соревнований.
ВСМ	весь период	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и юного судьи по

		спорту.
--	--	---------

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

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

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебные и тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом проведения;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа,

квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

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

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

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

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровень физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знания антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- наличие результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- наличие результатов, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований,

необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее- тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

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

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах №11-14.

Таблица № 11

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного	количество	не менее	

	мяча в цель, дистанция 6 м	попаданий	2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				

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

Таблица № 12

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для				

спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с	см	не менее	

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

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

Таблица № 13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

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

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

5. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Таблица № 14

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники

Стоя

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

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

Броски – Nage Waza

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

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

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

Самооборона

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

Основы тактики

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях

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

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время

сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие 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 3 x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или

перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

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

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

Примечания:

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

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

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

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивается не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

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

«Чертов мост»

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

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

«Преграды»

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

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

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

Примечания:

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

«Ушастый тюлень»

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

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать

его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

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

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

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

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

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

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

«Мяч в корзине»

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

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

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

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

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

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

«Игра в волейбол набивным мячом»

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

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

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

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

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

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

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

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

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

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

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо

Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу.

Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость.

Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета – опорная, защита, двигательная. Форма костей.

Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и уступающая и удерживающая работа мышц.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

**ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника

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

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

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

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

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

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame

6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame Самооборона

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

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Упражнения для развития мышц шеи

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук,

захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

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

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

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

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

Нравственная подготовка

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоению дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

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

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях.

Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

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

Судейская практика

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Ushi Gari
3. Бросок через ногу вперед – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Ushi Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame

2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса – Kusure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

**ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ГРУПП 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Техника**

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

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

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

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

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНый ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону – Ashi Guruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди – Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime

4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame

Самооборона

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

Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3

минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад,

влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

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

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

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

Нравственная подготовка

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен.

Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Судейская практика

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника

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

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – Seo Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma

7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка
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 выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

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.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами; борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо

Основы тренировки дзюдоиста

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки

Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета – предварительный, текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние дзюдо

Сведения о развитии дзюдо за истекший год – количество обучающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

Инструкторская практика

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

Судейская практика

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

ТЕХНИКА 2 КЮ, СИНИЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

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

10. Боковой переворот – Te guruma

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi Ude Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-5-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника

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

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

Броски – Nage Waza

1. Отхват под две ноги назад – O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом – Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище – Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием – Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом – Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад – Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением – Yoko Gake

Комбинации – Renzoku Waza

1. Uchi Gari – Tai Otoshi
 2. Ko Uchi Gari – Seoi Nage
 3. Ko Uchi Gari – O Uchi Gari
- Контрдействия – Kaeshi Waza
1. Harai Goshi – Ushiro Goshi
 2. Ushi Mata – Tai Otoshi
 3. Seoi Nage – Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – Aiji-Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-Jime.

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Тактика

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные действия

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

Тактика ведения поединка

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

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела,

маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях:

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

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

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости

(работа субмаксимальной мощности)

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

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

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

Воспитание специальной выносливости

(работа большой мощности)

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

станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности

(работа субмаксимальной мощности)

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

Силовые возможности

(работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами – 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от

максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на 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: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержаний – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика дзюдо

Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов – краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный.

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

Интеллектуальная подготовка

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки

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

Правила соревнований по дзюдо

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Задачи тренировки

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Инструкторская практика

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

ТЕХНИКА 1 КЮ, КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Отхват под две ноги назад – O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом – Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище – Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием – Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом – Ura Nage
7. Выведение из равновесия с заведением назад – Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением – Yoko Gake

Комбинации – Renzoku Waza

1. Uchi Gari – Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari – Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

Контрдействия – Kaeshi Waza

1. Harai Goshi – Ushiro Goshi
2. Uchi Mata – Tai Otoshi
3. Seoi Nage – Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – Aiji-Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-Jime

ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнёрами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п.

Упражнения с партнёром для совершенствования координации.

Упражнения способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скорости и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающие (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание – молитва, раскаяние, покаяние, соблюдения обета. Вера как чувство связанности, зависимости и

долженствования по отношению к тайной силе, дающей опору и достойной поклонения.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов

Возрастная динамика развития с совершенствования физических и психомоторных качеств.

Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте.

Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

Составления индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста.

Определения уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действий).

Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 5 – 6 соревнованиях в течение года.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся			питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

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

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивног о мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

Ката – фиксированные комплексы технических действий дзюдо, состоящий из определенных основных приемов этой борьбы, связанных между собой по блокам, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;
- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения *образовательных* задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия (ТД) в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на начальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

На экзамене для получения пояса из предложенного материала сдаются только разделы под заголовком «Демонстрационный комплекс». Остальной материал рекомендован для программного обучения.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-технической базе

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество о изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3

3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	2
24.	Велозргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Таблица № 16

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплек т	на обучающ егося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплек т	на обучающ егося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплек т	на обучающ егося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований	комплек т	на обучающ егося	-	-	-	-	1	2	1	1

	("дзюдога": куртка и брюки)										
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1

13.	Тейп спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Требование к кадровому составу

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3. Информационно-методическое обеспечение

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

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

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

8. *Игуменов В.М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

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

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

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

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

13. *И.Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

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

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

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

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

18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.