ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «СШ ЕР» |
| тренерско-педагогического совета МБОУДО «СШ ЕР» |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Басистая |
| протокол № «5» |  | приказ № «34» |
| от «16» мая 2023 г. |  | от «17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «БОРЬБА ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор:

Тренер-преподаватель первой категории

Бардыкова Галина Николаевна

ст. Егорлыкская

2023г

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общие положения………………………………………………………………………........... | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………................................................................... | 3 |
|  | Сроки реализации этапов спортивной подготовки.................................................................. | 4 |
|  | Объем соревновательной деятельности.................................................................................... | 5 |
|  | Учебно-тренировочные нагрузки к объёму учебно-тренировочного процесса....................................................................................................................................... | 5 |
|  | Учебно-тренировочный план...................................................................................................... | 6 |
|  | План воспитательной работы..................................................................................................... | 12 |
|  | План инструкторской и судейской практики............................................................................ | 13 |
|  | Медицинские требования к бучающимся................................................................................ | 13 |
| 3. | Система контроля........................................................................................................................ | 15 |
| 4. | Программный материал.............................................................................................................. | 20 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам................................................................................................................................ | 46 |
| 5.1 | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»........................................................................................................................................ | 47 |
| 5.2 | Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса........................................................................................................................................ | 48 |
| 5.3 | Материально-технические условия реализации программы.................................................................................................................................... | 53 |
|  | Информационно-методические условия реализации программы.................................................................................................................................... | 54 |

**1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации предназначенна для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России № 579 и Минпросвещения Росси № 629.

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:

оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют

собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов

учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает

формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных

особенностях физического развития и уровня физической подготовленности,

о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального

здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями

и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь,

оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного

инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных

занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия

в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем

условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять

задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний

и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать

их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии,

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Краткая характеристика вида спорта «Дзюдо»**

Борьба дзюдо - популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку судей.

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется

название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное

единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-

дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также

сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения

состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в

партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в

форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность

движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх

главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего

прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического

воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требуетдисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания

соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или

инструктора.

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

 **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные**

**границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году

исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее

возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,**

**проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возраст зачисления |
| Начальной подготовки | 4 | до одного года | 7 |
| свыше одного года | 8 |

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,**

**проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возраст зачисления |
| Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | 4-5 | до трех лет обучения | 11 |
| свыше трех лет обучения | 14 |

Таблица № 3

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной**

**подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы |
| Начальной подготовки | до одного года обучения | 10 |
| свыше одного года обучения |

Таблица № 4

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной**

**подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы |
| Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | до трех лет обучения | 6-10 |
| свыше трех лет обучения | 6 |

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта** Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается

в программе по типу спортивных соревнований: контрольные,

отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам

спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня

подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки.

 Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и

специально организованные Организацией.

 Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся

и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях

и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

 Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных

результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной

классификации.

Таблица № 5

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 |
| Отборочные | - | - |
| Основные | - | - |

Таблица № 6

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) |
| до трех лет обучения | свыше трех лет обучения |
| Контрольные | 2-4 | 2-3 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 |
| Основные | 1-2 | 1-2 |

 **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного**

**процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса

рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет

свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления

организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной

тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой

интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный

режимами работы.

Таблица № 7

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 |

Таблица № 8

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) |
| до трех лет обучения | свыше трех лет обучения |
| Количество часов в неделю | 10-14 | 16-18 |
| Общее количество часов в год | 520-728 | 832-936 |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

(далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по

видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой

объем тренировочной нагрузки.

. Таблица № 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки | Этапы начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 |
| Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 |
| 1. | Физическая подготовка: | 128 | 128 |
|  | Общая физическая подготовка | 64 | 64 |
|  | Специальная физическая подготовка | 64 | 64 |
| 2. | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 114 | 174 |
| 3. | Психологическая подготовка | 3 | 6 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 5 | 6 |
| 5. | Атестация | 6 | 6 |
| 6. | Соревновательная деятельность | 3 | 12 |
| 7. | Инструкторская практика | 3 | 4 |
| 8. | Судейская практика | 2 | 4 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 8 | 24 |
| 10. | Медицинское обследование | 4 | 4 |
|  | Вариативная часть: |
| 11. | Самоподготовка | 31 | 41 |
| 12. | Интегральная подготовка | - | - |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 |

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки | Этапы спортивной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Недельная нагрузка в часах |
| 10 | 12 |
| Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах |
| 3 | 3 |
| 1. | Физическая подготовка: | 116 | 140 |
|  | Общая физическая подготовка | 58 | 70 |
|  | Специальная физическая подготовка | 58 | 70 |
| 2. | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 252 | 302 |
| 3. | Психологическая подготовка | 7 | 7 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 8 | 9 |
| 5. | Атестация | 16 | 18 |
| 6. | Соревновательная деятельность | 18 | 24 |
| 7. | Инструкторская практика | 4 | 6 |
| 8. | Судейская практика | 3 | 4 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 32 | 36 |
| 10. | Медицинское обследование | 4 | 5 |
|  | Вариативная часть: |
| 11. | Самоподготовка | 52 | 63 |
| 12. | Интегральная подготовка | - | - |
| Общее количество часов в год | 520 | 624 |

 **Примерный календарный учебно-тренировочный график Годовой план**

 Этап НП 1-2год обучения Таблица № 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов****в год** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **НЕДЕЛИ** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
| 1 | Физическая подготовка | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 64 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка | 64 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 10 | 10 | 5 | 4 |  | 4 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 114 | 10 | 10 | 13 | 14 | 10 | 7 | 10 | 12 | 13 |  | 4 | 10 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Психологическая подготовка. | 5 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Теоретическая подготовка. | 8 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |
|  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Атестация | 6 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Соревновательная деятельность | 3 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Инструкторская практика | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Судейская практика | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |
| 11 | Медецинское обследование | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вариативная часть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Самоподготовка | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество часов** | 312 | 30 | 24 | 24 | **30** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** |
|  |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

 **Примерный календарный учебно-тренировочный график Годовой план**

 Этап НП 3-4год обучения Таблица № 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов****в год** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **НЕДЕЛИ** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
| 1 | Физическая подготовка | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 64 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка | 64 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 10 | 10 | 5 | 4 |  | 4 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 174 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 10 | 15 | 14 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Психологическая подготовка. | 6 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Теоретическая подготовка. | 9 | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 3 | 1 |
|  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Атестация | 6 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Соревновательная деятельность | 12 |  | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Инструкторская практика | 8 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Судейская практика | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 24 |  |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 8 | 4 | 4 |
| 11 | Медецинское обследование | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вариативная часть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Самоподготовка | 41 | 3 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 3 |  | 4 | 3 |  |  |
|  | **Общее количество часов** | 416 | 40 | 32 | 32 | **40** | **32** | **32** | **40** | **32** | **32** | **40** | **32** | **32** |
|  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

 **Примерный календарный учебно-тренировочный график Годовой план**

 Этап НП 1-2год обучения Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов****в год** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **НЕДЕЛИ** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
| 1 | Физическая подготовка | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 252 | 25 | 20 | 20 | 25 | 20 | 20 | 25 | 20 | 20 | 14 | 20 | 23 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Психологическая подготовка. | 8 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Теоретическая подготовка. | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
|  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 6 | Атестация | 16 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |
|  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |   |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Соревновательная деятельность | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
|  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Инструкторская практика | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Судейская практика | 6 | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
|  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 32 |  |  |  |  | 2 | 6 | 4 | 2 | 2 | 8 | 4 | 4 |
| 11 | Медецинское обследование | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вариативная часть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Самоподготовка | 52 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  | 6 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  | 5 |  | 6 |  | 1 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество часов** | 520 | 50 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 |
|  |  |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |

 **Примерный календарный учебно-тренировочный график Годовой план**

 Этап НП 3-4год обучения Таблица № 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов****в год** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
|  | **НЕДЕЛИ** |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 | Физическая подготовка | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 70 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка | 70 | 6 | 4 | 5 | 10 | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 302 | 26 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| 4 | Психологическая подготовка. | 10 | 1 | **1** | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Теоретическая подготовка. | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
|  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Атестация | 18 | 3 |  |  | 4 | 3 |  |  |  | 4 |  |  | 4 |
| 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| 7 | Соревновательная деятельность | 24 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 |
|  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 8 | Инструкторская практика | 8 |  |  |  | 2 | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Судейская практика | 8 |  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 36 |  |  | 7 | 1 |  | 3 | 8 |  |  | 12 | 4 | 1 |
| 11 | Медецинское обследование | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Самоподготовка | 63 | 3 |  |  |  | 5 |  |  | 2 | 3 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |  | 4 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 4 |  | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 5 | 2 |  | 1 |  |
|  | **Общее количество часов** | 624 | 60 | 48 | 48 | **60** | **48** | **48** | **60** | **48** | **48** | **60** | **48** | **48** |
|  |  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

**Примерный календарный план воспитательной работы**

Таблица № 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы  | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Согласно учебно-тренировочному графику |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережения |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Согласно учебно-тренировочному графику |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсмена |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Согласно учебно-тренировочному графику |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1 | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Согласно учебно-тренировочному графику, режиму тренировочного процесса |

 **Примерный план мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** Таблица № 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раз в год | Сценарии, программы, фото, видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценность спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе |
| 3. Проверка лекарственных препоратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных мероприятиях в регионе |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | это система антидопингового образования |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раз в год | Н аучить родителей пользоваться сервисом по проверке препоратов |
| 7. Семинар для тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Таблица № 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раз в год | Сценарии, программы, фото, видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценность спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе |
| 3. Проверка лекарственных препоратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных мероприятиях в регионе |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | это система антидопингового образования |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раз в год | Н аучить родителей пользоваться сервисом по проверке препоратов |

**Планы инструкторской и судейской практики**

Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Решение этой задачи целесообразно начинать на углубленном уровне сложности программы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучат разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях

**Медицинские требования к обучающимся по дополнительным**

**образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном

законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение

об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

**Организация медико-биологического обеспечения (далее – МБО)**

– контроль состояния здоровья занимающихся;

– оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;

– предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

– диспансеризация обучающихся-спортсменов;

– медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

– борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала учреждения и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 1 раз в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы. В начале учебного года все обучающиеся спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, которое включает:

- комплексную клиническую диагностику;

- оценку уровня здоровья и функционального состояния;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью.

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное и принципиальное положение доступ к тренировкам здоровых детей. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента. В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортсменов предусматривается:

1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 1-го раза в течение учебного года;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств. Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с

указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному

виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать круглую личную печать врача (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения); Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям. Борьбу с допингом ведут спортивные федерации.

Общекультурное направление воспитательной работы:

- организация и проведение экскурсий, поездок и творческих отчетов по ним;

- проведение тематических бесед о культуре поведения и речи и пр. обучающегося-спортсмена;

- проведение выставок спортивных достижений, создание страничек по спортивным интересам в соцсетях, формирование школьного портфолио обучающегося-спортсмена.

**3.Система контроля**

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором
и третьим году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Зачетные требования**

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;

- выступление на соревнованиях в течение учебного года;

- выполнение разрядных требований;

- успешное выполнение требований поясной системы (КЮ, ДАН).

Формы подведения итогов реализации программы - предварительная, промежуточная и итоговая аттестация.

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

 Таблица№18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 м | количество попаданий | не менее |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее |
| 3 | 2 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 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 3×10 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 3×10 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 3×10 м | с | не более |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 95 | 85 |

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

Таблица№19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 3х10 м | с | не более |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 105 | 100 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 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 3х10 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 3х10 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» |

 **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса**

**и оценочные материалы**

Таблица№20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы аттестации  | Оценочные материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты  | Протокол  | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера – преподавателя  |
| 2. | Медико-биологические исследования  | Заключения  | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования  | Протокол комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся для этапов спортивной специализации до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, комиссия | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших издругих видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

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

 **Методическая часть**

 **Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов**

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Данная программа рассчитана на принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены технические действия, комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

 **Организационно-методические условия реализации программы**

При разработке и описании требований к методической основе тренировочного процесса в программе спортивной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения

реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

1. Программно-целевой подход.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении программ предпрофессиональной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррективов, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на соревнованиях определенного уровня, достижении конкретных спортивных результатов.

1. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс начальной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

1. Единство общей и специальной подготовки.

На основе физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

1. Непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

1. Возрастания нагрузки.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

Тенденции развития спортивных достижений.

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов:

* Индивидуальная одаренность - выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения обучающимися технико-тактических действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
* Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от эффективности тренировочных занятий и соревнований. Усиливается осознанием дзюдоистами общественной и личной значимости спортивной деятельности и мотивами, формирующими цель соревновательной деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
* Эффективность системы подготовки дзюдоистов зависит от условий подготовки (экипировка, спортивный инвентарь и оборудование).
* Популяризация дзюдо в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами.
* Развитие спортивного достижения в стране и его экономическое обеспечение.

Организационно-методические подходы к реализации содержания программы.

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающегообучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. Методические:

- опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач;

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов;

- моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

**Средства спортивной тренировки** могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

1. подводящие упражнения - двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно - мышечных напряжений;
2. подготовительные упражнения - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения;
3. упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения;
4. имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение;
5. упражнения из смежных видов спортивных упражнений.

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными, и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество.

 **Методы спортивной тренировки:**

1. Общепедагогические: словесный и наглядный метод.
2. Практические:
* метод строго регламентированного упражнения;
* метод, направленный на освоение спортивной техники;
* метод, направленный на воспитание физических качеств;
* игровой метод;
* соревновательный метод.

**4.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Знание истории развития дзюдо.

Развитие дзюдо за пределами Японии.

Дзюдо в России и СССР.

Дзюдо в мире.

**Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.**

Роль физической культуры и спорта в жизни современного общества.

Положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.

**Знание этических вопросов спорта**.

Понятие о спортивной этике. Спортивная культура и олимпийская культура. Что такое спортивная этика. Спортивная этика в обыденном понимании. Спортивная этика как наука.

Этика профессионального спорта. Особенности профессионального спорта. Исторический экскурс. Спортивная этика в условиях профессионализма.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Таблица№21

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий |
| 1. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся и спортсменов МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР по тематическому плану. |
| 2. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР по тематическому плану. |
| 3. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и обучающихся по тематическому плану. |
| 4. | Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимся и спортсменам МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР. |
| 5. | Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов и обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР с оформлением антидопингового обязательства. |
| 6. | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу. |
| 7. | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала. |
| 8. | Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике. |

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по дзюдо, а также условий выполнения этих норм и требований. Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №988 ( с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.18. № 480). Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Влияние возрастных особенностей детей и подростков на направленность тренировочного процесса в дзюдо.

 Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. №22).

 Таблица №22

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития

росто - весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст (лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |
| Быстрота |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Скоростно-силовые качества |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Г ибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

Обучающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1. **я стадия -** детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;
2. **я стадия -** начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосенение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосенение лобка;
3. **я стадия** - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;
4. **я стадия -** этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;
5. **я стадия -** завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

**Влияние биологических особенностей организма на подготовку дзюдоисток.**

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз:

менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную. Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие –для, менструальной и овуляторной (табл. №23).

Таблица №23

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение параметров

тренировочных нагрузок (по Суслову Ф.П., Холодову Ж.К., 1997)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фаза | Реакция организма и его состояния | Длительность(мин) | Объем работы (от 100%) |
| 1. | Менструальная | Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе | 3-5 | 7-9 |
| 2. | Постменструальная | Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки | До 8 | 35-37 |
| 3. | Овуляторная | Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы | 2-3 | 5-7 |
| 4. | Поствуляторная | Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок | До 14 | 41-43 |
| 5 | Предменструальная | Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов | 2-3 | 7-8 |

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6-7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные - задерживают наступление менструации. Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной - с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной - после окончания менструации (фазы повышенной работоспособности). Это смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы.

**Знание основ спортивного питания. Регулирование массы тела дзюдоистов.**

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса - серьезный индивидуальный процесс. Спортсмен должен постоянно находиться под наблюдением врача и тренера- преподавателя. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера-преподавателя особенно внимательно относиться к нему. Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания. По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются. Спортсмен должен знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь - как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь время сгонки, минус 100 г. В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы невелики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани. При искусственном обезвоживании организма уменьшается мышечная сила, снижаются скоростные качества. Сгонка веса вредно сказывается также на состоянии нервной системы. Наименьшее отрицательное влияние на организм оказывает длительное (в течение 10 дней) и постепенное ограничение водно-пищевого рациона. Этот способ регуляции веса тела обеспечивает наибольшую его потерю. Незначительное произвольное снижение массы тела (в пределах 1-1,5 кг) благоприятно отражается на настроении и самочувствии спортсмена, улучшает психическую работоспособность. Чрезмерное (особенно форсированное) снижение веса отрицательно влияет на психику. Могут возникнуть вялость, головная боль, бессонница. У одних повышается раздражительность; для других, наоборот, характерны угнетенное состояние духа, пассивность, апатия, состояние тревоги, беспокойства. Появляется нежелание выполнять нагрузки большого объема и интенсивности, снижается мотивация достижения победы, ухудшаются волевые качества.

В практике существует несколько способов сгонки веса, но основными являются:

•выполнение физических упражнений;

•сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;

•сокращение количества употребляемых жидкостей и соли;

•парная баня (сауна).

Наиболее рационально использовать сочетание пищевого и водно - солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае необходимости - с парной баней.

«Рационный метод» позволяет смягчить явления резкого обезвоживания организма и ограничения питания, длительного недостатка рациона. При использовании «рационного метода» выделяют следующие периоды:

1.Подготовительный период (продолжительность - 2 дня, питание 3-4 раза в сутки). В этот период нужно легкое ограничение в рационе питания гарниров, мучных изделий и потребления минеральной воды.

2.Период уменьшения веса (продолжительность - 10 дней). В нем выделяют три этапа:

1)начальный (продолжительность - 2 дня, питание 3 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе и уменьшение потребления минеральной воды на 50%;

2)основной (продолжительность - 7 дней, питание 2 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе, потребление минеральной воды - 750 г в сутки;

3)заключительный - чередование рационов начального и основного этапов.

Для того чтобы немного снизить вес (до 2-3 кг), достаточно за 2-4 дня до начала соревнований сократить количество и снизить калорийность потребляемой пищи, а также количество потребляемых жидкости и соли. Накануне соревнований можно слегка попариться в бане.

При значительном снижении веса необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15-20 дней до соревнований спортсмен смог сбросить 1,5-2 кг. Этот вес обычно теряется легко; спортсмен не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К снижению оставшегося излишнего веса спортсмен должен приступить приблизительно за 7-10 дней до начала соревнований и сбрасывать постепенно - за счет выполнения различных физических упражнений, сокращения количества потребляемых пищи, жидкости и соли.

Предметная область **«Общая физическая и специальная физическая подготовка»**

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
* специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спортом.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

* Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

*Основные методы тренировочных воздействий:*

* Методы физической подготовки: соревновательный, повторный,

равномерный, переменный, круговой, интервальный.

* Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации.
* Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.
* Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению обучающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. №24). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. №25).

Таблица №24

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М. Андрееву, Э.А. Матвеевой, В.И. Сытнику).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Интенсивность нагрузки** | **Оценка****(баллы)** | **Частота сердечных сокращений** |
| **за 10 с** | **уд./мин** |
| 1. | Максимальная | 8 | 32-33 | 192-198 |
|  |  | 7 | 30-31 | 180-186 |
| 2. | Большая | 6 | 28-29 | 168-174 |
|  |  | 5 | 26-27 | 156-162 |
| 3. | Средняя | 4 | 24-25 | 144-150 |
|  |  | 3 | 22-23 | 132-138 |
| 4. | Малая | 2 | 20-21 | 120-126 |
|  |  | 1 | 18-19 | 108-114 |

Таблица №25

Градация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Показатели направленности нагрузки** | **Частота сердечных сокращений (уд./мин)** | **Потребление кислорода (л/мин)** |
| 5. | Аэробная | до 150-165 | 2-3 |
| 6. | Смешанная | от 150 до max | от 2 до max |
| 7. | Г ликолитическая | max | близко к max |
| 8. | Алактатная | от 150 до 190 | от 2 до 4 |

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

*Основные формы занятий:*

*Общая физическая подготовка (ОФП-1) -* форма занятий по общей физической подготовке, направленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

*Общая физическая подготовка (ОФП-2) -* форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-­силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

*Специальная физическая подготовка (СФП-1) -* направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов (табл. №26).

Таблица №26

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

|  |
| --- |
| **Компоненты нагрузки** |
| Длительность упражнений | Интенсивность упражнений | Время отдыха | Характер отдыха | Количество повторений |
| От 6 до 30с | Максимальная | 1-2 мин между упражнениями; 3-5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд/мин | Активно пассивный | До искажения техники, но не более 30с, 4-6 серий в зависимости от уровня подготовленности |

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

• Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросковпо

направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер - преподаватель засекает время серии и заносит в протокол.

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

• Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по

направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

• Отдых - 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

• Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по

направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП-2) - комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

• Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

• После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.

• Интенсивность большая.

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

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

Средства специальной подготовки:

• Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин - соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной.

• Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с - максимальной количество бросков. Повторить 4-5 раз.

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

• Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, 1один круг длится от 11 до 15 мин.

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

на 1 -й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа - 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2\*5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении противника. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условияхнеполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера.

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно - тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегралъной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализации намеченного плана.

Таблица№27

Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости

(по В.Н Каплину, А.В. Еганову, О.А. Сироткину)

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

Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-­тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими основными причинами:

1. Единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития.
2. Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Нарушение соотношения этих сторон в тренировке может задержать ход спортивного совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

***Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия***

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.). **Внутренняя**- характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнений.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл. №28).

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки дзюдоистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов (табл. №29).

Таблица №28

Градация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия

*(по Н.И. Волкову)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Направленность****нагрузки** | **Длительность****упражнений** | **Интенсивность****упражнений** | **Время отдыха** | **Количество****повторений** |
| 1. | Анаэробная алактатная (скоростно-силовая) | До 6 с | Максимальная | 1-2 мин между упражнениями 3-5 мин между сериями | В одной серии 6-7 повторений |
| 2. | Анаэробнаягликолитическая(скоростнаявыносливость) | 0,3-2 мин в однократной работе | Субмаксимальная | - | - |
| 0,3-2 мин в повторной работе | Субмаксимальная или большая | 3-10 | 3-6 |
| 3. | Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств) | 0,2 мин | Большая | 0,2-0,5 мин между упражнениями до 3 мин между сериями | 2-4 повторения в серии 5-6 серий |
| 0,5-1,5 мин | Большая | 0,5-1,5 мин между упражнениями до 6 мин между сериями | 10 и более в однократной, повторной работе |
| 3-10 мин | Большая | Не ограничено, до полного восстановления | 5-6 в серийной при 2-4 сериях |
| 30 мин | От умеренной до максимальной (переменный характер) | - | - |
| 4. | Аэробная (общая выносливость) | 1-3 мин | Умеренная | 0,5-1,5 мин | 10 и более в повторной работе, 5-8 в серийной |
| 3-10 мин | Умеренная | Не ограничено, повторная работа по самочувствию | 2-8 серий |
| 30 мин и более | От малой до большой в переменной работе | - | - |
| 5. | Анаболическая (сила и силовая выносливость) | 1,5-2 мин | От большой до субмаксимальной | 1,5-2 мин | Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза |
| До отказа | Большая | 3-4 мин | 4-6 |

Таблица№29

Систематизация специальных упражнений дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов *(поВ.С. Бегидову).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Упражнения** | **Частота сердечных сокращений уд./мин** | **Интенсивность****упражнений****(баллы)** |
| Преимущество аэробной направленности |
| 1. | Разминка 20 мин | 149,0±5,0 | Средняя (3-4) |
| 2. | Специальные упражнения дзюдоистов | 161,0±5,0 | Средняя (3-4) |
| 3. | Свободное набрасывание4 мин5мин | 156,0±3,6154,8±5,0 | Средняя (3-4) |
| 4. | Броски в передвижениях4мин5мин | 154,8±5,0159,6±3,3 | Средняя (3-4) |
| 5. | Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин | 156,0±4,2 | Средняя (3-4) |
| 6. | Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин | 160,8±7,8 | Средняя (3-4) |
| 7. | Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин | 173,6±3,3 | Большая (5-6) |
| 8. | Совершенствование техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин | 147,6±5,4 | Средняя (3-4) |
| 9. | Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин | 151,2±5,0 | Средняя (3-4) |
| 10. | Совершенствование уходов с удержаний 5 мин | 154,8±5,0 | Средняя (3-4) |
| 11. | Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин | 178,8±5,0 | Большая (5-6) |
| 12. | Учебно-тренировочные схватки в стойке в красной зоне 4 мин | 178,8±5,0 | Большая (5-6) |
| 13. | Учебно-тренировочныесхваткив партере 5 мин | 165,6±5,4 | Большая (5-6) |
| Алактатно-анаэробной направленности |
| 14. | Скоростные броски в тройках 16-5с - 6 повторений, 5 серий; 1-2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5¬6 мин отдыха между сериями | - | Максимальная (78) |
| 15. | Скоростные броски в тройках 15с - 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями | - | Максимальная (78) |
| Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности |
| 16. | Броски в режиме «20 бросков в минуту»1 мин2 мин3 мин4 мин5 мин | 178,8±2,7187,2±2,7189,6±3,3193,2±5,0188,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 17. | Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями | 182,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 18. | Скоростные броски в тройках 30с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 176,4±3,3 | Большая (5-6) |
| 19. | Скоростные броски в тройках 45с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 176,4±3,3 | Большая (5-6) |
| 20. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 188,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 21. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями | - | Максимальная (78) |
| 22. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями | - | Максимальная (78) |
| 23. | Скоростные броски в тройках 2 мин - 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр. | - | Максимальная (78) |

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (табл. №30)

Таблица№30

Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов (по В.В. Меньшикову, Н.И. Волкову)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Последовательность выполнения нагрузок** | **Характер срочного тренировочного эффекта** |
| 1. | Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия | Г ликолитический анаэробный |
| 2. | Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия | Аэробный |
| 3. | Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия | Аэробный |
| 4. | Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия | Алактатный анаэробный |

Структура и содержание тренировочных занятий дзюдоистов

Структура тренировочного занятия имеет три части

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

• организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

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

• осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка и др.).

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

 *Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.*

Постепенное снижение нагрузки, достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Эффективность тренировочных занятий на различных уровнях подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**Организационные формы проведения занятий**

• Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

• Индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

• Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально - подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»**

Основные задачи:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности. Профессиональная ориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

В педагогических работах производится обоснование необходимости стимулировать активность и самостоятельность молодых людей. Ставится также задача формирования у них качеств осознанности, обдуманности и ответственности в процессе принятия решения о выборе будущей профессии. Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано, прежде всего, с формированием у них психологических действий самопознания, само-оценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности обучающихся; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей, как аналитические способности, рефлексия и прогностичность. С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов должны быть организованы условия реального и мыслительно - игрового опробирования ими различных видов спортивной деятельности, а также профессионального информирования людей о разных профессиях, находящихся в рамках инфраструктуры спортивной деятельности.

 Становление личности профессионала. Личность и профессиональная деятельность.

Содержание концепции Т. В. Кудрявцева: основные стадии профессионального становления личности:

**1-ая** стадия заключается в возникновении и формировании профессиональных намерений под влиянием общего развития, первоначальной ориентировки и приобщения к различным видам труда и общеобразовательной школе. На этом этапе осуществляется социально и психологически обоснованный выбор профессии.

**2-ая** стадия - собственно профессиональное обучение, то есть этап целенаправленной подготовки к избранной профессиональной деятельности. Новообразованием данной стадии является профессиональное самоопределение. Также в этот период происходит активное формирование адекватных профессиональной деятельности мотивов.

**3-ья** стадия - процесс вхождения в профессию. Она характеризуется активным овладением профессией и нахождением своего особого места в системе производительного коллектива. Критерий этой стадии - достаточно высокие производственные показатели деятельности, определенный уровень развития профессионально важных качеств и психологический комфорт.

**4-ая** стадия - полная реализация личности в самостоятельном профессиональном труде.

Профессиография. Профессиограмма репрезентирует все те знания, умения, способности, черты характера, которыми должен обладать специалист для успешной работы в рамках той или иной профессиональной деятельности.

**Программный материал для дзюдоистов**

**1-2 го года обучения на начальном этапе программы**

*Средства технической подготовки*

• 6КЮ - БЕЛЫЙ ПОЯС

РЭЙ - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй - приветствие стоя

Дза-рэй - приветствие на коленях

ОБИ - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ -СТОЙКИ

ШИНТАЙ - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши - передвижение обычными шагами Цуги-аши - передвижение приставными шагами

- вперёд-назад

- влево-вправо

- по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90° градусов шагом шаг вперед

- на 90° градусов шагом назад

- на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180° градусов круговым шагом вперед

- на 180° градусов круговым шагом назад

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) - укэми - на бок

Уширо (Кохо) -укэми - на спину

Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувырком

**Программный материал для дзюдоистов**

**3-4 го года обучения на начальном этапе программы**

*Средства технической подготовки*

Таблица№31

1. Кумиката - захваты, основной захват рукав отворот.

2. Кузуши - выведение из равновесия

|  |  |
| --- | --- |
| Маэкузуши | Вперед |
| Уширокузуши | Назад |
| Миги кузуши | Вправо |
| Хидарикузуши | Влево |
| Маэ миги кузуши | Вперед-вправо |
| Маэхидарикузуши | Вперед-влево |
| Уширо миги кузуши | Назад-вправо |
| Уширохидарикузуши | Назад-влево |

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |

Таблица№32

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИИ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | удержание сбоку |
| Еко-шихо-гатамэ | удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | удержание со стороны головы |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | удержание сбоку с захватом из-под руки |

***Средства тактической подготовки (3-4-ый год обучения)***

 Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»),

***Средства физической подготовки (1-4-й год обучения)***

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса • ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках

опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

• ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

• ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

• ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

• ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания- разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

• ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

• ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

• ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

• ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

• ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания- разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног вположении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание - опускание таза в упоре лежа боком.

• ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

• ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

• ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отельных мышечных групп.

**Акробатические и гимнастические упражнения**

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

**Подвижные игры**

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

**Средства для развития общих физических качеств**

• Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

• Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

• Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

• Координационные. Челночный бег 3\*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

• Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

**Средства психологической подготовки (1-4-й год обучения)**

Средства волевой подготовки

**а) Из арсенала дзюдо:**

• Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

• Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

• Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

• Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

• Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

**б) Средства других видов деятельности:**

• Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1¬2 метра в беге на 20-30 метров.

• Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

• Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

• Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

**•** Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

**Средства нравственной подготовки**

• Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

• Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

• Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

**Средства теоретической и методической подготовки (1- 4 - й год обучения)**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена обучающихся, аттестационные требования к технике соответствующей КЮ.

**Средства соревновательной подготовки** (1-4 -й год обучения)

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке.

**Средства оценки подготовленности** (1-4 -й год обучения)

Зачетные требования.

**Предметная область «Судейская подготовка»**

*Задачи*:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалифицированных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья» по избранному виду спорта. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

 Решение этой задачи целесообразно начинать на углубленном уровне сложности программы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучат разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

 Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях

 **Программный материал спортивной подготовки для дзюдоистов 1-2го года обучения**

Средства технической подготовки

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ.

Таблица№33

|  |  |
| --- | --- |
| Иппон-сэой-нагэ | Чистый бросок через плечо |
| Ko-coто-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка из нутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Цури-коми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром |
| Учи-мата | Подхват из нутри (под одну ногу) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатаме | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатаме | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-ёко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-тате-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

Таблица№34

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС.

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ.

|  |  |
| --- | --- |
| Иппон-сэой-нагэ | Чистый бросок через плечо |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью из нутри |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатаме | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатаме | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-ёко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-тате-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

**Программный материал спортивной подготовки для дзюдоистов 3-4го года обучения**

**Средства технической подготовки**

Таблица№35

2 К Ю. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом с боку |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Боковая через спину (бедро) с захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Брсок вывидением из равновесия вперед |

Таблица№36

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |
| --- |
| КАНСЕТСУ ВАДЗА. ТЕХНИКА БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя с захватом руки под мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| ШИМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА УДУШАЮЩИХ |
| Санкаку-джимэ | Удушение с захватом головы и руки ногами |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, отключая руку |
| Ката-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Г яку-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) |
| Содэ-гурума-джимэ | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |

**Средства тактической подготовки**

**а) Тактика проведения технико-тактических действий:**

• Однонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

**б) Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с противником по разделам:

• Сбор информации (наблюдение, опрос);

• Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.

• Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику ( с конкретным счетом).

**в) Тактика участия в соревнованиях**

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

**Средства физической подготовки**

**а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

**б) Средства развития общих физических качеств** (табл. №35). Возможно использовать другие виды деятельности - по выбору тренера-преподавателя (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

Таблица№37

**Развитие общих физических качеств, средствами различных видов спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид спорта. Средства** | **Гимнастика** | **Легкая атлетика** | **Спортивные****игры** | **Спортивная борьба** | **Бокс** | **Тяжелая****атлетика** |
| 1**.** | Силовые | Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат | Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30¬40 см. Тоже с выпрыгивание м вверх | ФутболБаскетболВолейболГандбол(комплексное воздействие на организм) | Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. 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) | Имитация ударов с гантелями (кг) в руках | Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг**)** |
| 2. | Скоростные | Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед н время | Бег 30м | Забегание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину | Бой с тенью, уклоны от касаний |  |
| 3. | Повышающие выносливость | Максимальное сгибание рук в упоре лежа | Бег 400м, кросс 2-3 км | Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут |  | Жим штанги с отягощением 20-30% max кол-во раз |
| 4. | Координационные | Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по-пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу | Челночный бег 3х10м | Партнер в упоре на кистях и коленях-атакующий имеет цель положить его на живот, на спину |  |  |
| 5. | Повышающие гибкость | Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены) |  | Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержанием через мост | Имитация ударов с максимальной амплитудой |  |

**Средства психологической подготовки Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

• Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

• Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

• Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

• Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

• Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

**б) Из других видов деятельности**

• Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

• Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

• Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера- преподавателя, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

• Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

• Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера-преподавателя.

**Средства нравственной подготовки**

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

• Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

• Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера-преподавателя.

• Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

**Средства теоретической и методической подготовки Формирование специальных знаний**

а) 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.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые,

удушения. Японские термины.

е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

**Средства соревновательной подготовки** Участие в соревнованиях в течение года.

**Средства судейской и инструкторской практики** Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

**Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

**Средства оценки подготовленности** Зачетные требования

**Направления и формы воспитательной работы:**

Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, патриотических, творческих и иных мероприятий

Физкультурно-спортивные:

- организация внутришкольных спортивных соревнований;

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- тренировочные сборы;

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей (программа «Зритель») спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных

соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, соревнований) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица№38

Соответствие личностных результатов критериям сформированности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Напрвление | Планируемый личностный результат | Критерий сформированности |
| Физкультурно-спортивное и оздоровительное | Сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры | Демонстрирует культуру здорового образа жизни в среде образования и социальных практиках |
| Сформированность потребности в занятиях спортом; достижения в избранном виде спорта | Демонстрирует уважение к спорту как способу самореализации. Имеет высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня |

Физкультурно-оздоровительные:

- организация «Дней здоровья»;

- проведение бесед по охране здоровья и ЗОЖ;

- занятия с психологом, воспитателем, социальным педагогом и другие формы педагогической поддержки;

- спортивно-оздоровительные лагеря.

- участие в оздоровительно-восстановительных процедурах:

**Учебно-тематический план**

Организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной

тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей,

представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную

с воспитательной работой МБОУ ДО «ДЮСШ»

Таблица№39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Дистанционно посещение «Государственного музея Спорта»Книга Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М., 2003 | сентябрь |
| 2. | Просмотр фильма «Гений дзюдо» (2004) | октябрь |
| 3. | Просмотр фильма «Путь» (2009) | ноябрь |
| 4. | Просмотр фильма «Спарта» | декабрь |
| 5. | Просмотр фильма «Чистая победа» | январь |
| 6. | Дистанционно посещение музейной экспозиции о спорте | февраль |
| 7. | Просмотр фильма «Поддубный» | март |
| 8. | Книга «Харлампиев А. А.» «Система самбо» М.: Фаир-пресс (2002) | апрель |
| 9. | Просмотр фильма «Валерий Харламов. Дополнительное время» | май |

Встречи, лекции, беседы с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта.

 **Иные мероприятия:**

 Социальная направленность:

- тематические диспуты;

- участие в социально-направленных спортивных акциях (благотворительные

мероприятия, волонтерство, субботники, и.т.п);

- консультации родителей.

 Духовно-нравственная направленность:

- встречи с ветеранами ВОВ и труда, «Уроки мужества»;

- участие а акции «Бессмертный полк»;

- участие в проведении тематических классных часов;

- подготовка и проведение спортивных праздников, благотворительных и

традиционных школьных мероприятий.

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Таблица №40

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| весовая категория 24 кг | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 26 кг | 035 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 28 кг | 035 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 30 кг | 035 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 32 кг | 035 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 34 кг | 035 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 36 кг | 035 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 38 кг | 035 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 40 кг | 035 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 42 кг | 035 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 44кг | 035 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 46 кг | 035 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 48 кг | 035 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 50 кг | 035 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 52 кг | 035 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 52+ кг | 035 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 55 кг | 035 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 55+ кг | 035 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 57 кг | 035 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 60 кг | 035 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 63 кг | 035 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 63+ кг | 035 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 66кг | 035 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 70 кг | 035 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 70+ кг | 035 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
| весовая категория 73 кг | 035 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 73+ кг | 035 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 78 кг | 035 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 78+ кг | 035 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг | 035 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 90 кг | 035 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 90+ кг | 035 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
| весовая категория 100 кг | 035 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100+ кг | 035 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| ката-группа | 035 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ката | 035 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования | 035 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования - смешанные | 035 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| абсолютная весовая категория | 035 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

**5.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин**

**вида спорта «дзюдо»**

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие

строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов

определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори)

выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо,

правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов,

лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5

из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);

2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);

3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);

4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);

5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);

6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);

7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм); 8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической

культуры).

 При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту,

демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют

оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса

спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд

дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

 Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся при занятиях дзюдо.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дзюдо, в том числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений физкультурно - спортивной направленности.

**5.2. «Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса»**

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц,

проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп;

планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным

нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются

в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица№41

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность | Программа МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР*спортивной направленности* |
| Функциональноепредназначение | Специальное предназначение (по виду спорта дзюдо). Программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности спортивной подготовки в учреждении, характеризующим содержание тренировочного процесса, особенности организации тренировочного процесса, учитывающим образовательные потребности, возможности и особенности развития обучающихся. |
| По форме организации | Индивидуально ориентированная |
| Срок реализации программы | Длительный срок (6 лет) реализации программы позволяет получить результат на уровнях многолетней спортивной подготовки обучающихся. |
| Программа разработана на основе | Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, материально-технической базой МБОУДО «ДЮСШ» ЕР (далее Учреждение) и на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:* приказа Минспорта России от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
* приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27 07 2022г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

- Постановлением №28 от 28.09.2020 г. об утверждении САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». |
| Актуальностьпрограммы | Возросшая потребность общества в повышении эффективности тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку; организации мониторинга тренировочной деятельности; повышении профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс. |
| Система спортивной подготовки | Организационно-управленческий процесс; система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов; тренировочный процесс; соревновательный процесс; педагогический процесс;процесс научно-методического сопровождения; процесс медико-биологического сопровождения; процесс ресурсного обеспечения. |
| Педагогическаяцелесообразность | Ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников, а также оценки своих возможностей. Программа разработана с учетом современных технологий.Основными задачами реализации Программы являются:* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. |
| Организациятренировочногопроцесса | Основные формы осуществления спортивной подготовки:- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;- работа по индивидуальным планам;- дистанционное и электронное обучение;- тренировочные сборы при необходимости;- инструкторская и судейская практика;- медико-восстановительные мероприятия;- тестирование и контроль  |
| Основная функция программы | Физическое воспитание |
| Вспомогательные функции программы | Спортивная подготовка. Физическое образование |
| Результат реализации программы | Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта. |
| Уровниспортивнойподготовки | Программа предусматривает уровень сложности (базовый) в освоении обучающимися образовательной программы. |
| Возраст, участвующих в реализации программы | - На начальном этапе образовательной программы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке - Подготовка по спортивной специализации осуществляется с 7-летнего возраста до достижения лицом 17-летнего возраста. |
| Сроки реализации | Уровни образовательной программы:Начальный уровень спортивной подготовка 4 годаУглубленный уровень спортивной подготовки |
| Прогнозируемыйрезультат | *Начальный уровень образовательной программы*- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* отбор и комплектование групп на углубленный уровень образовательной программы;
* выполнение требований ОФП

Углубленный уровень спортивной подготовки*Углубленный уровень образовательной программы** повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование техники и тактики дзюдо;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований, накопление соревновательного опыта;

выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке. |
| Объем тренировочной нагрузки и продолжительность тренировочного занятия | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах:*Начальный уровень сложности программы:*1-2 годы обучения - 6 часов;3-4 годы обучения - 8 часов;Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах:*Углубленный уровень сложности программы:*1-й год обучения - 10 часов;2-й год обучения - 12 часов. |
| Возможности и внесениякорректировки в программу | Возможны коррективы вариативной части учебного плана (в соответствии с особенностями и потребностями обучающихся). |

Таблица№42

Компоненты системы многолетней подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты системы подготовки |  |
| Уровни сложности в освоении обучающимися образовательной программы | ***Начальный уровень*** |
| Спортсмены | Обучающиеся в возрасте 7 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо, допущенные врачом |
| Тренеры-преподаватели | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой |
| Основные задачи по спортивной подготовке | Отбор и комплектование групп |
| Воспитательная работа | Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения |
| а) специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств |
| б) технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов |
| в) физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| г) теоретическая подготовка | Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий дзюдо |
| д) соревновательная деятельность | Участие в соревнованиях группы, группы, школы, клуба |
| Организация процесса тренировки | Методы обучения и тренировки |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, мелкий инвентарь |
| Питание | Соблюдение режима питания, водного и солевого режима |
| Медицинское и научно ­методическое обеспечение | Этапное медицинское и применение простейших тестов |
| Средства восстановления и закаливания организма | Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливания и обтирания водой, солнечные ванны и другое. |
| Ограничения функционирования | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития |
| Система контроля:а) организация системыподготовки | Наполняемость групп, систематичность и посещаемость занятий |
| б) теоретической подготовки | Знание теории и методики дзюдо |
| в) специальной психологической подготовки | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, учебе, на работе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к занятиям, к товарищам, психическая устойчивость |
| г) физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, предусмотренные программой |
| Ожидаемые результаты | Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов |

Компоненты системы многолетней подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты системы подготовки |  |
| Уровни сложности в освоении обучающимися образовательной программы | Углубленный уровень |
| Спортсмены | Спортсмены юношеских (второго, первого), спортивных разрядов, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно­нормативные требования. |
| Тренеры-преподаватели | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий |
| Цель подготовки | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо |
| Основные задачи по спортивной подготовке | Выполнение нормативов 2 юношеского и II взрослого разрядов |
| Воспитательная работа | Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества |
| а) специальная психологическая подготовка | Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам |
| б) технико-тактическая подготовка | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков |
| в) физическая подготовка | Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще подготовительных и специально­подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости |
| г) теоретическая подготовка | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности |
| д) соревновательная деятельность | Участие в школьных, районных, окружных и зональных соревнованиях. |
| Организация процесса тренировки | Современные методы обучения и тренировки |
| Условия подготовки | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно ­оздоровительный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования |
| Питание | Своевременное, разнообразное, витаминизированное |
| Медицинское и научно ­методическое обеспечение | Поэтапный медицинский осмотр, применение простейших тестов |
| Средства восстановления и закаливания организма | Педагогические средства - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, игры. Физиотерапевтические средства - душ, баня, массаж, самомассаж |
| Ограниченияфункционирования | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-­мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям |
| Система контроля:а) организация системыподготовки | Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки |
| б) теоретической подготовки | Знание теории и методики дзюдо |
| в) специальной психологической подготовки | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, учебе, на работе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к занятиям, к товарищам, психическая устойчивость |
| г) физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактический план поединка |
| Ожидаемые результаты | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП |

**5.3. Материально-технические условия реализации программы**

Таблица №43

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования и спортивногоинвентаря | Единица измерения  | Количество изделий |
| 1. | Амортизаторы резиновые | 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 кроссфита | штук  | 2 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 3 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8. | Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»  | штук | 1 |
| 9. | Листы татами для дзюдо  | штук | 60 |
| 10. | Манекены тренировочные (разных весов)  | штук | 6 |
| 11. | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
| 12. | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для гиперэкстензии | штук | 2 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция)  | штук | 3 |
| 16. | Турник (перекладина для подтягивания) | штук | 3 |

 **Информационно-методические условия реализации программы:**

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для

дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и

др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.

2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и

спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д.

Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.

3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России,

Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.

4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. –

Майкоп, 1990. – 440 с.

5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной

квалификации. –СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.

6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с

англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.

7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с

применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А.

Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное

пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.

9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для

общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.

10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура

и спорт, 1979. – 128 с.