

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «27» июня 2024 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ от «27» июня 2024 г. № 78 -Д



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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 №833, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1074)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

Составители:

Рябченко Наталья Васильевна, заместитель директора по УВР
Рябченко Валерий Константинович, тренер-преподаватель, I кв. категория
Лямин Андрей Анатольевич, тренер-преподаватель, высшая кв. категория

Североуральск
2024 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Общие положения..... | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 7 |
| 2.2. Объем Программы | 8 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| 2.5. Воспитательная работа | 18 |
| 2.6. Антидопинговые мероприятия | 21 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики. | 24 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 25 |
| III. Система контроля | 29 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы..... | 29 |
| 3.1.1. На этапе начальной подготовки: | 29 |
| 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): | 29 |
| 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:..... | 29 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы..... | 30 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 30 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 39 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий | 39 |
| 4.1.1. Начальная подготовка..... | 39 |
| 4.1.2. Учебно-тренировочный этап. | 41 |
| 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства | 45 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 48 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 52 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 54 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 54 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы: | 57 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 58 |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

1.2. 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.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо».

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1 м x 1 м или 1 м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

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

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

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной

подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой специализации и спортивногосовершенствования.

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код **0350001611Я**. Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 24 кг | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 26 кг | 035 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 27 кг | 035 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 30 кг | 035 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 32 кг | 035 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 33 кг | 035 | 046 | 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 44 кг | 035 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 44+ кг | 035 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 46 кг | 035 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 46+ кг | 035 | 048 | 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 57+ кг | 035 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| 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 66 кг | 035 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 66+ кг | 035 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 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 |
| дзю-но-ката | 035 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| катамэ-но-ката | 035 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кимэ-но-ката | 035 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| нагэ-но-ката | 035 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кодокан-госин-дзюцу | 035 | 044 | 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 |

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

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

Д – девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж – женщины;

Л – мужчины, женщины;

М – мужчины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам дзюдо:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с положением о комплектовании МАУ ДО «Североуральская СШ» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

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

Для зачисления 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 этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет 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;
- возраста спортсмена;
- выполнения разрядных нормативов и нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Максимальный состав групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2.2. Объем Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение 2 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1040 |

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.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-

тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия
(приложение 3 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области | 18 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области | 18 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» | 14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
|---|---|---|----|-------------|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (июнь-август) | 21 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период | | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (весна, осень) | 5 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период | | |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «Североуральская СШ», календарный план СГО, календарный план Свердловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

2.3.3. Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности
(приложение 3 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

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

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по дзюдо состоит из следующих элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов – участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольные соревнования помогут выявить возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Контрольные соревнования могут проводиться с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Основные соревнования, состязания проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации, Свердловской области, муниципальных образований.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

План спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план спортивных и тренировочных мероприятий представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий

| Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения |
|--|------------------|------------------|
| Первенства и Чемпионаты России и другие спортивные мероприятия по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Первенства и Чемпионаты УрФО и другие спортивные мероприятия по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Первенства и Чемпионаты Свердловской области и другие спортивные мероприятия по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Первенства и кубки Северного управленческого округа и другие спортивные мероприятия по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Первенства и кубки муниципального образования по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Первенства спортивных организаций по дзюдо | В течении года | По назначению |
| Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным мероприятиям | В течении года | По назначению |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Годовой учебный план составлен на основе ФССП.

Последовательность обучения. Годовой учебный план включает в себя этапы и годы подготовки: начальной подготовки (НП1,2,3), учебно-тренировочный этап (УТ1,2,3,4,5), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

На основании годового учебно-тренировочного утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|------------------------------------|---|--------------------|--|------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | |
| | | До года НП1 | Свыше года НП2,3,4 | До двух лет УТ1,2 | Свыше двух лет УТ3,4,5 | Срок реализации не ограничивается ССМ |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 18 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | минимальная – 10; максимальная - 20 | | минимальная – 6; максимальная – 12 | | минимальная – 1; максимальная – 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 184 | 208 | 138 | 178 | 168 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16 | 36 | 106 | 180 | 220 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 37 | 74 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 96 | 150 | 250 | 374 | 428 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 12 | 42 | 60 | 60 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 10 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 12 | 16 | 16 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 6 | 12 | 14 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 5 | 4 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 20 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 936 | 1040 |

Основные требования к видам подготовки и иным мероприятиям

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП). С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется - подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и - растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Техническая подготовка. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются. Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий. На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скрупулезное выполнение спортсменом заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главного устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого

необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и спортсмен обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Тактическая подготовка. В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соревнованиях.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий (болевых, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения. Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

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

Участие в спортивных соревнованиях. Важнейшей частью спортивной

подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая Программу, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают **медико-биологические средства**. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

Психологическая подготовка дзюдоистов. Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких видов спорта, как дзюдо, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь обучающийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике дзюдо задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация обучающихся, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дзюдо..

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Общая профориентационная деятельность | Просмотр фильмов спортивной тематики | сентябрь |
| | | Беседа о знаменитых спортсменах | ноябрь |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.3. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и | Турслет «Открытие сезона» | Сентябрь |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Поход выходного дня | Октябрь/ май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Беседа на тему «Правильное питание спортсменов». | согласно плану мероприятий по санитарно-просветительской работе МАУ ДО «ССШ» |
| | | Беседа на тему «О пользе витаминов. Содержание витаминов в продуктах». | |
| 2.3 | Профилактика | Международный день борьбы с наркоманией (тематические беседы). | |
| | | Беседа на тему «Личная гигиена спортсменов». | |
| | | Беседа на тему «Вакцинация от гриппа. Вред или польза?». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика алкоголизма. О вреде детского алкоголизма и пьянства». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика табакокурения. О вреде никотина на детский организм». | |
| | | Беседа на тему «Осторожно гололёд. Профилактика травм. Первая помощь». | |
| | | Беседа на тему «Первая помощь при обморожениях. Профилактика обморожений». | |
| | | Беседа на тему «ВИЧ-инфекция. День борьбы со СПИДом». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика клещевого энцефалита». | |
| | | Беседа на тему «Ранняя диагностика заболевания туберкулёзом». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика спортивного травматизма». | |
| | | Беседа на тему «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, носовых кровотечениях». | |
| | | Беседа на тему «Солнечные ванны весной и летом». | |
| | Беседа на тему «Профилактика ОКИ. Гигиена рук». | | |
| | Беседа на тему «Профилактика педикулёза». | | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение | Экскурсия «Улицы Североуральска» | октябрь |
| | | Посещение библиотеки, тема «Знаменитые спортсмены Североуральского городского округа» | ноябрь |
| | | Экскурсия в музей Североуральского городского округа «Город мой на Северном Урале» | Март |
| | | Прослушивание и исполнение государственного гимна РФ на спортивных мероприятиях. | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| | | Традиционный новогодний праздник «Чествование лучших спортсменов» | декабрь |
| | | Выпускной МАУ ДО «ССШ» | май |

2.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и

борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

– раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

– формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу. Примерный план представлен в Таблице 9.

Таблица 9

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Беседа «Мы за честный спорт» | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Беседа «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Январь | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Январь-февраль | Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Октябрь | Предоставление фотоотчета |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства | Мозгобойня «Честная игра» | март | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Круглый стол «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Январь | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Январь-февраль | Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Октябрь | Предоставление фотоотчета |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно годовому учебно-тренировочному плану.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру-преподавателю необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях), принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря. При достижении возраста и выполнении условий, определенных Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «дзюдо», обучающиеся могут получить категорию спортивного судьи.

План инструкторской и судейской практики формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дзюдо.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

| Умения и навыки | Виды теоретических и практических занятий | Этап и год спортивной подготовки |
|------------------------|--|----------------------------------|
| Работа с документацией | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей | УТ1-5, ССМ |

| | | |
|------------------|---|------------|
| | занятия, разминки перед соревнованиями | |
| | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | УТ1-5, ССМ |
| | Подбор упражнений для совершенствования техники бросков, скользящих действий. | УТ3-5, ССМ |
| | Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | УТ1-5, ССМ |
| | Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. | УТ3-4 |
| Работа с группой | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. | УТ1-5, ССМ |
| | Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. | УТ5, ССМ |
| | Провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя | УТ3-5, ССМ |
| | Обучение основным техническим элементам и приемам. | УТ3-5, ССМ |
| | Определить и исправить ошибку в выполнении двигательных действий у обучающихся групп начальной подготовки | УТ3-5, ССМ |
| | Провести подготовку групп начальной подготовки к соревнованиям | УТ3-5, ССМ |
| | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | УТ5, ССМ |
| Судейство | Изучение правил соревнований | УТ1-5, ССМ |
| | Составление положения соревнований. Ведение протокола соревнований. | УТ5, ССМ |
| | Выполнение обязанностей бокового судьи, рефери, информатора, секундометриста, секретаря в рамках проведения соревнований на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях школьного уровня | УТ3-5, ССМ |

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 мероприятий» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

К **психологическим средствам** восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением

пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного 29 тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дзюдо.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Время проведения | Средства восстановления | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|---|---|---|
| | Начальная подготовка | Учебно-тренировочный этап | |
| После тренировки | - гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем | - гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем | |
| После тренировочных нагрузок | - гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с | - гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; | |

| | | |
|--|--|--|
| | принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха. | - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха; - цветное и музыкальное воздействие; - разнообразный досуг. |
| Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. | | |

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Перевод на следующий год этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей обучающихся и способностей их к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не освоившие Программу предыдущего этапа, не допускаются к обучению на следующую ступень. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета школы продолжить обучение повторно.

В случае если обучающегося не выполнил нормативные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки из-за обстоятельств непреодолимой силы (болезнь, отсутствие финансирования выездов на соревнования, введение карантинных мероприятий, запрещающих участие в соревнованиях), но при этом имеет необходимую спортивную квалификацию, продемонстрировал в текущем спортивном сезоне высокие спортивные результаты, то по решению педагогического совета он может быть переведен на следующий год или этап спортивной подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не явившиеся на контрольные испытания без уважительных причин, получившие неудовлетворительные оценки при выполнении контрольных нормативов в школу на следующий этап подготовки не переводятся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-14.

Критерии оценивания. Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» (НП1, НП2, НП3, НП4)

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для зачисления в группы НП1-4 | |
|--|---|----------------------|--|---------|
| | | | 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 |

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) для возрастной группы 7-8 лет не менее 7 баллов, для возрастной группы 9-10 лет – 6 баллов.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» УТ1, УТ2, УТ3, УТ4, УТ5

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для зачисления в группу УТ1-5 | |
|---|---|-------------------|--|---------|
| | | | 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 |
| <p>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»;</p> <p>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»</p> | | | | |
| 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 |
| <p>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»;</p> <p>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»</p> | | | | |
| 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 |
| <p>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»;</p> <p>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»</p> | | | | |
| 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 3x10 м | с | не более 10,0 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее 12 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 105 100 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 10,1 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее 11 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 100 90 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 9,8 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее 14 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 125 120 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 10,0 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее 12 11 |

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

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 9 баллов и иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1, УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица 14

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

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

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------|
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; | | | |
| для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| | | | 14 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 17 15 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; | | | |
| для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 9,6 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| | | | 16 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 170 150 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; | | | |
| для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 9,8 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| | | | 14 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 160 145 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | спортивный разряд «первый спортивный разряд» | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |

Для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 6 баллов и иметь спортивный разряд в соответствии с

требованиями к уровню спортивной квалификации:

ССМ1 - «первый спортивный разряд»;

ССМ2, ССМ3, ССМ4, ССМ5 - «кандидат в мастера спорта».

Тестирование по общей физической подготовке осуществляется один раз в год (в июне). Тестирование по специальной подготовке один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

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

Прыжок в длину с места. И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

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

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться

площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1.1. Начальная подготовка

Общая физическая подготовка.

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка.

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере; перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков; упражнения на борцовском мосту.

Участие в спортивных соревнованиях

В целях определения подготовленности обучающихся проводятся контрольные соревнования по дзюдо. Они могут быть проведены как в рамках учебно-тренировочного занятия, так и вне его.

Обучающимся, не достигшим девятилетнего возраста, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка.

Основы техники дзюдо. Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка (УКЭМИ); передвижения (СИНТАЙ); повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ); выведение из равновесия (КУДЗУШИ); работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.); обучение и совершенствование базовых

элементов борьбы лежа: «мост», «кровать» и др. Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них). Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Освоение базовой техники борьбы в партере (ОСАЭКОМИ-ВАЗА - удержания) и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений). Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка.

Основы тактики дзюдо. Тактические задачи в поединке. Противоборство в стойке. Основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий. Основы тактики участия в соревнованиях. Основы тактики ведения поединка. Тактика использования захвата в противоборстве. Тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической 5б ситуации для проведения броска).

Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации). Переход от борьбы стоя к борьбе лежа. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний). На этапе НП следует прежде всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

Теоретическая подготовка.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой

и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап.

Общая физическая подготовка.

Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, 800 м, кросс - 2-3 км.

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

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук

сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний; упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;
- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5 соревнованиях и 10 состязаниях в течение 1-2 годов обучения учебно-тренировочного этапа.

Принять участие в 5-соревнованиях и 15 состязаниях в течение 3-5 годов обучения учебно-тренировочного этапа.

Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

Техническая подготовка (таблицы 15-22).

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

Техника бросков (nagewaza) (УТ1)

| | | |
|--|-----------------|------------------|
| чистый бросок через спину | иппон сеой нагэ | ippon seoi nage |
| подхват бедром под две ноги | хараи гоши | harai goshi |
| бросок через бедро с захватом отворота | цури коми гоши | tsuri komi goshi |
| задняя подсечка | ко сото гари | ko soto gari |

Таблица 16

Техника сковывающих действий (katamewaza) (УТ1)

| | | |
|---|-------------------------|--------------------------|
| удержание поперёк с захватом руки | кузурэ ёко шихо гатамэ | kuzure yoko shiho gatame |
| удержание со стороны головы с захватом руки | кузурэ ками шихо гатамэ | kuzure kami shiho gatame |
| удержание верхом с захватом руки | кузурэ татэ шихо гатамэ | kuzure tate shiho gatame |
| *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video | | |
| *Либо приложение в AppStore: IJFApp | | |

Таблица 17

Техника бросков (nagewaza) (УТ2)

| | | |
|--|---------------------|-----------------------|
| бросок через спину | эри сэой нагэ | eri seoi nage |
| бросок через спину | моротэ сэой нагэ | morote seoi nage |
| бросок через спину захватом руки под плечо | сото макикоми | soto makikomi |
| бросок через бедро захватом за два рукава | содэ цури коми гоши | sode tsuri komi goshi |

Таблица 18

Техника бросков (nagewaza) (УТ3)

| | | |
|---|------------|-------------|
| подхват под одну ногу | учи мата | uchi mata |
| бросок через голову с упором стопой в живот | томоз нагэ | tomoe nage |
| боковая подножка на пятке (седом) | ёко отоши | yoko otoshi |

Таблица 19

Техника сковывающих действий (katamewaza) (УТ3)

| | | |
|---|--------------------------|-------------------------|
| техника kansetsu waza | | |
| рычаг локтя захватом руки между ног | удэ хишиги джуджи гатамэ | ude hishigi juji gatame |
| | удэ гатамэ | ude gatame |
| рычаг локтя захватом руки подмышку | ваки гатамэ | waki gatame |
| узел локтя | удэ гарами | ude garami |
| *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video | | |
| *Либо приложение в AppStore: IJFApp | | |

Таблица 20

Техника бросков (nagewaza) (УТ4)

| | | |
|--|--------------|--------------|
| зацеп снаружи голенью | ко сото гакэ | ko soto gake |
| подсад бедром и голенью изнутри | ханэ гоши | hane goshi |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища | суми гаэши | sumi gaeshi |
| задняя подножка на пятке (седом) | тани отоши | tani otoshi |

Таблица 21

Техника сковывающих действий (katamewaza) (УТ4)

| | | |
|---|-----------------|----------------|
| техника shime waza | | |
| | коши джимэ | koshi jime |
| удушение захватом головы и руки ногами | санкаку джимэ | sankaku jime |
| удушение сзади двумя отворотами | окури эри джимэ | okuri eri jime |
| удушение сзади отворотом, выключая руку | ката ха джимэ | kata ha jime |

Техника сковывающих действий (katamewaza) (УТ5)

| техника shime waza | | |
|---|-------------------|------------------|
| удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) | ката джуджи джимэ | kata juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) | гяку джуджи джимэ | gyaku juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) | нами джуджи джимэ | name juji jime |
| удушение спереди отворотом и предплечьем вращением | содэ гурума джимэ | sode guruma jime |
| *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video | | |
| *Либо приложение в AppStore: IJFApp | | |

Тактическая подготовка.

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

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Теоретическая подготовка.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика.

Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и, музыкальные воздействия; специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая и специальная физические подготовки.

В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 6 соревнованиях и 18 состязаниях в течение всего обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным

уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

Техническая подготовка (таблицы 23-24).

Таблица 23

Техника бросков (nagewaza) (ССМ)

| | | |
|--|-------------------|--------------------|
| подхват под две ноги с захватом руки под плечо | хараи макикоми | harai makikomi |
| подхват изнутри с захватом руки под плечо | учи мата макикоми | uchi mata makikomi |
| отхват с захватом руки под плечо | о сото макикоми | o soto makikomi |
| бросок через ногу скручиванием | аши гурума | ashi guruma |
| передняя подножка на пятке седом | уки вадза | uki waza |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху | хиккоми гаэши | hikkomi gaeshi |
| бросок через грудь седом | ёко гурума | yoko guruma |
| подсад опрокидыванием от броска через бедро | уширо гоши | ushiro goshi |
| бросок через грудь прогибом | ура нагэ | ura nage |
| бросок через плечи «мельница» | ката гурума | kata guruma |
| боковой переворот | тэ гурума | te guruma |
| бросок захватом двух ног | моротэ гари | morote gari |
| бросок захватом ноги за подколенный сгиб | кучики даоши | kuchiki daoshi |

Таблица 24

Техника сковывающих действий (katamewaza) (ССМ)

| | | |
|---|---------------------------|----------------------------|
| техника kansetsu waza | | |
| рычаг локтя через предплечье в стойке | удэ хишиги тэ гатамэ | ude hishigi te gatame |
| рычаг локтя внутрь ногой | удэ хишиги аши гатамэ | ude hishigi ashi gatame |
| рычаг локтя захватом головы и руки ногами | удэ хишиги санкаку гатамэ | ude hishigi sankaku gatame |
| техника shime waza | | |
| удушение сзади плечом и предплечьем | хадака джимэ | hadaka jime |
| удушение спереди предплечьем | кататэ джимэ | katate jime |
| удушение спереди кистями | рётэ джимэ | ryote jime |
| | цуккоми джимэ | tsukkomi jime |
| *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video | | |
| *Либо приложение в AppStore: IJFApp | | |

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика

травматизма.

Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Тактическая подготовка

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Психическую готовность спортсмена можно характеризовать такими качествами: трезвая уверенность в своих силах; стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивного поединка, а также в напряженной и возбуждающей атмосфере схватки.

Чем выше уровень подготовки, тем надежнее его психическая готовность к действию в экстремальных условиях реального поединка.

В содержание психологической подготовки спортсменов необходимо включать специальные тренинги, они способствуют более полной мобилизации организма и использованию всех физических данных спортсмена.

Считается, что эффект от психологических тренировок возможен при наличии у спортсмена следующих качеств: умения сохранять самообладание, психическую уравновешенность, уверенность в себе, следовать нравственным принципам.

Инструкторская и судейская практика

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по дзюдо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4.2. Учебно-тематический план представлен в таблице 25

Таблица 25

Теоретическая подготовка

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

| | | | |
|---|---|------------|---|
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| | деятельности, самоанализ обучающегося | | типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как | январь | Современные тенденции совершенствования системы |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>многокомпонентный процесс</p> | | <p>спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> |
| | <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> | <p>февраль-май</p> | <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> |
| | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» учебно-тренировочные занятия осуществляются с 8 до 20

часов, и проводятся в соответствии с учебным/тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором ССШ. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия (академический час) не должна превышать 45 минут.

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

При формировании групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- результаты переводных (приемных) нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающегося (поступившего);
- наполняемость групп по виду спорта и этапу подготовки.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия при необходимости допускается проводить одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сформированным группам устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки - количество часов в неделю в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 26);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 27);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

| | | | |
|-----|--|----------|---|
| 24. | Велоэргометр | штук | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг) | комплект | 1 |

Таблица 27

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В Организации реализация Программы осуществляется 4 тренерами-преподавателями. Педагоги принимают участие в работе школьного методического совета, где делятся своим опытом работы. Также участвуют в семинарах, вебинарах, педагогических чтениях. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.01.2023г. представлено в таблице 28.

Таблица 28

Кадровое обеспечение деятельности отделения

| Количество педагогов | Кв.категория | | Стаж работы | | | | Образование | |
|----------------------|--------------|---|-------------|-------|-------|-------|---------------------|--------|
| | I | В | 1-10 | 11-20 | 21-30 | 31-40 | Среднее специальное | Высшее |
| 4 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 |

Методическое обеспечение осуществляется специалистом по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.

2. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. - М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 63 с.

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

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

5. Гаткин Е.Я.. Дзюдо для начинающих/ - М., 2001.

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

7. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов,

Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

8. Лях В. И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 69.: ил.

9. Министерство Спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>

10. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель - М.: АСТ Астрель, 2003.

11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.

12. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021.

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

14. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

15. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2021. – 39 с.

16. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2022. – 47 с.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №1074 от 24.11.2022г.

18. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025