

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А. Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80



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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	5
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7.Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».....	32
4.1. Учебно-тематический план	32
4.1.1. <i>Этап начальной подготовки до года</i>	32
4.1.2. <i>Этап начальной подготовки второго года</i>	33
4.1.3. <i>Этап начальной подготовки третьего года</i>	35
4.1.4. <i>Этап начальной подготовки четвертого года</i>	36
4.1.5. <i>Учебно-тренировочный этап до года</i>	38
4.1.6. <i>Учебно-тренировочный этап второго года</i>	39
4.1.7. <i>Учебно-тренировочный этап третьего года</i>	41
4.1.8. <i>Учебно-тренировочный этап четвертого года</i>	42
4.1.9. <i>Учебно-тренировочный этап пятого года</i>	44
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	46
4.2.1. <i>Теоретическая подготовка</i>	46
4.2.2. <i>Практическая подготовка</i>	51

4.2.3. Техническая подготовка	64
4.2.4. Тактическая подготовка	70
4.2.5. Психологическая подготовка	74
4.2.6. Инструкторская и судейская практики	78
4.2.7. Участие в спортивных соревнованиях	79
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	80
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	80
5.2. Кадровые условия реализации Программы	83
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	84

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (далее - ФССП).

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. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «дзюдо» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.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 группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 4 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 14 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей физической специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 6 человек, максимальная наполняемость 13 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3-4	7	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6	13

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа подготовки и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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.

СШ «Энергия» направляет обучающегося по Программе 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки дзюдоистов по годам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-14		6-13	
1.	Общая физическая подготовка	128	156-208	124-174	157-177
2.	Специальная физическая подготовка	12	22-35	103-142	166-190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	35-50	66-75
4.	Техническая подготовка	73	113-149	187-262	320-355
5.	Тактическая подготовка	5	5-6	20-30	38-40
6.	Теоретическая подготовка	5	5-6	13-17	16-19
7.	Психологическая подготовка	4	4-5	13-18	20-25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2-3	3
9.	Инструкторская практика	-	-	10-13	23-25
10.	Судейская практика	-	-	5-8	10-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5-8	10-12
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	832-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Охрана труда	Инструктаж обучающихся по охране труда, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления 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. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным

лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

		регионе		регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	обеспечение в регионе РУСАДА		обеспечение в регионе
--	---	------------------------------	--	-----------------------

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

				пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года подготовки в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической подготовкой.

На первом году спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «дзюдоиста», требования охраны труда при занятиях в зале.

На втором году спортивной подготовки в тренировочных группах у обучающихся должны быть сформированы основы выполнения техники приемов дзюдо. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами обучающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по дзюдо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника при участниках.

На четвертом и пятом годах спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения приемов борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по дзюдо, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях занимающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях на первенствах города.

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «дзюдо».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора

средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 11

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закалывающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Психологические средства. Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления

Таблица 12

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - специальные физические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез,

соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Медико-биологические средства восстановления

Таблица 13

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане

психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 14

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации лица, проходящего спортивную подготовку складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «джюдо» и включают:

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

Таблица 15

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

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4

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

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

Таблица 16

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

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

категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"			
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105 100
5.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<p>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"</p>			
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<p>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"</p>			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			14 112
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 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"</p>			

категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 17

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
задняя подножка	удержание сбоку
передняя подножка	удержание поперёк с захватом руки
бросок через бедро с захватом шеи	удержание со стороны головы с захватом руки

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 18

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
зацеп изнутри	удержание сбоку
задняя подножка	удержание поперёк с захватом руки
передняя подножка	удержание со стороны головы с захватом руки
бросок через бедро с захватом шеи	уход с удержания сбоку

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года:

Таблица 19

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	удушение спереди двумя отворотами
подхват изнутри (под одну ногу)	удушение сзади двумя отворотами
подхват под две ноги	удушение сзади плечом и предплечьем

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5-го годов:

Таблица 20

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
бросок через грудь	удушение захватом головы и руки ногами
подсад от бедра	рычаг локтя через предплечье из стойки с падением
боковая подсечка падением	удушение одноимёнными отворотами петель вращением из стойки

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													5
1. Физическая культура и спорт в России	+	+											
2. Терминология дзюдо	+	+	+										
3. Техника безопасности на занятиях	+	+	+	+									
4. Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Гигиена и здоровье	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6. Врачебный контроль	+		+		+		+		+				
Практическая													
ОФП													128
1. Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Разновидности ходьбы, бега, прыжков										+	+	+	
4. Акробатические и гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6. Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													12
1. Базовые элементы для выполнения бросков		+	+	+	+	+	+	+	+				
2. Имитация бросков				+	+	+	+	+	+				
3. Базовые элементы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Перевороты партнера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Упражнения в упоре	+		+		+		+		+				
Техническая подготовка													73
1. Стойки, передвижения, повороты.				+	+	+	+	+					

2.Захваты				+	+	+	+	+					
3.Выведение из равновесия				+	+	+	+	+					
4.Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Техника бросков				+	+	+	+	+					
6.Сковывающие действия				+	+	+	+	+					
Тактическая подготовка													5
1.Взаимодействие с партнером	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Противоборство в стойке				+	+	+	+	+					
3.Противоборство в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+			+			+			+		4
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия													
Проведение медицинского углубленного обследования	+												2
Восстановительные мероприятия										+	+	+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+												2
ИТОГО													234

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													5
1.Физическая культура и спорт в России	+												
2.Терминология дзюдо		+											
3.Техника безопасности на занятиях	+												
4. Воспитательная работа	+	+											
5. Гигиена и здоровье	+		+		+		+		+		+		
6. Врачебный контроль и самоконтроль		+		+		+		+		+			

Практическая													
ОФП													156
1.Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+						+	+	+	+	+	
4.Акробатические и гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													22
1.Базовые элементы для выполнения бросков	+		+		+		+		+		+		
2.Имитация бросков	+		+		+		+		+		+		
3.Базовые элементы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Перевороты партнера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Упражнения в упоре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													113
1.Стойки, передвижения, повороты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Захваты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Выведение из равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Техника бросков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.Сковывающие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													5
1.Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Тактическая задача в учебном поединке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Противоборство в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Противоборство в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка			+			+	+		+				4
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические													

мероприятия														
Проведение медицинского углубленного обследования	+													2
Восстановительные мероприятия										+	+	+		3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										+				2
ИТОГО														312

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц													
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого	
Теоретическая														6
1.Физическая культура и спорт в России.	+													
2.Терминология дзюдо	+													
3.Правила соревнований	+			+			+							
4.Техника безопасности на занятиях	+		+											
5.Воспитательная работа	+	+												
Практическая														
ОФП														182
1.Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Акробатические и гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														28
1.Перевороты партнера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Имитация бросков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Упражнения на борцовском мосту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Комплекс специально-подготовительных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Техническая подготовка														131
1.Совершенствование техники ранее изученных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Техника бросков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Сковывающие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Самооборона	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														6
1.Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Перемещения с партнером	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Стандартные положения в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Тактика участия в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Тактика ведения поединка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+		+			+		+					4
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Участие в спортивных соревнованиях														
Медицинские, медико-биологические мероприятия														
Проведение медицинского углубленного обследования	+													2
Восстановительные мероприятия										+	+	+		3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+					2
ИТОГО														364

4.1.4. Этап начальной подготовки четвертого года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														6
1.Врачебный контроль и самоконтроль	+			+		+	+			+				
2.Основы техники		+	+	+	+	+	+	+	+					

3.Методика тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Правила соревнований	+		+		+		+		+				
Практическая													
ОФП													208
1.Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Акробатические и гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													35
1.Совершенствование ранее изученных упражнений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Имитационные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.«Цепочки»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													149
1.Совершенствование техники ранее изученных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.Техника бросков	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3.Сковывающие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4.Самостоятельная разработка комбинаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Тактическая подготовка													6
1.Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.Однонаправленные комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3.Разнонаправленные комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4. Тактика использования захвата	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
5. Тактика ведения поединка	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
6.Поединки	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
7.Тактика участия в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Психологическая подготовка		+		+		+		+		+			5
Инструкторская практика													

Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия													
Проведение медицинского углубленного обследования	+												2
Восстановительные мероприятия										+	+	+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				2
ИТОГО													416

4.1.5. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													10
1.Врачебный контроль и самоконтроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Основы техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Методика тренировки	+	+	+	+									
4.Правила соревнований	+	+				+	+		+	+			
5.Классификация техники дзюдо	+	+											
6.Анализ соревнований			+			+			+			+	
Практическая													
ОФП													125
1.Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Акробатические и гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Скоростные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.Упражнения на выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.Координационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.Упражнения на повышение гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													83

Имитационные упражнения:														
Поединки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														187
1.Совершенствование техники ранее изученных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Техника бросков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Техника скovskyвающих действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														44
1.Однонаправленные комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.Разнонаправленные комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Тактика ведения поединка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.Тактика участия в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка	+		+		+		+		+		+			10
Инструкторская практика			+			+			+					4
Судейская практика			+			+			+					6
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				41
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+							+				+	2
Проведение медицинского углубленного обследования	+								+					3
Восстановительные мероприятия													+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+								+					2
ИТОГО														520

4.1.6. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														10
1.Врачебный контроль и самоконтроль														
2.Основы техники														
3.Методика тренировки														

обследования													
Восстановительные мероприятия													5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)													2
ИТОГО													624

4.1.7. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 27

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													10
1.Анализ соревнований													
2.Дзюдо в России													
3.Гигиенические знания													
4.Терминология дзюдо													
5.Методика обучения и тренировки													
Практическая													
ОФП													152
1.Общеразвивающие упражнения													
2.Акробатические и гимнастические упражнения													
3.Силовые упражнения													
4.Скоростные упражнения													
5.Упражнения на выносливость													
6.Координационные упражнения													
7.Упражнения на повышение гибкости													
СФП													145
1.Скоростно-силовые упражнения													
2.Упражнения на повышение скоростной выносливости													
3. Упражнения на повышение борцовской выносливости													
4.Координационные упражнения													

Техническая подготовка														268
1.Совершенствование техники ранее изученных упражнений														
2.Техника бросков														
3.Техника скрывавших действий														
4.Подготовка к выполнению комплекса														
5.Самостоятельная разработка комбинаций														
6.Самооборона.														
Тактическая подготовка														44
1.Тактика проведения технико-тактических действий														
2.Тактика ведения поединка														
3.Тактика участия в соревнованиях														
Психологическая подготовка														10
Инструкторская практика														10
Судейская практика														12
Участие в спортивных соревнованиях														58
Медицинские, медико-биологические мероприятия														4
Проведение медицинского углубленного обследования														4
Восстановительные мероприятия														4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)														4
ИТОГО														728

4.1.8. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 28

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														15
1.Анализ соревнований														
2.Дзюдо в России														

3.Гигиенические знания														
4.Терминология дзюдо														
5.Методика обучения и тренировки														
Практическая													141	
ОФП														
1.Общеразвивающие упражнения														
2.Акробатические и гимнастические упражнения														
3.Силовые упражнения														
4.Скоростные упражнения														
5.Упражнения на выносливость														
6.Координационные упражнения														
7.Упражнения на повышение гибкости														
СФП													160	
1.Скоростно-силовые упражнения														
2.Упражнения на повышение скоростной выносливости														
3. Упражнения на повышение борцовской выносливости														
4.Координационные упражнения														
Техническая подготовка													316	
1.Совершенствование техники ранее изученных упражнений														
2.Техника бросков														
3.Техника сковывающих действий														
4.Подготовка к выполнению комплекса														
5.Самостоятельная разработка комбинаций														
6.Самооборона.														
Тактическая подготовка													55	
1.Тактика проведения технико-тактических действий														
2.Тактика ведения поединка														
3.Тактика участия в соревнованиях														

Психологическая подготовка														22
Инструкторская практика														13
Судейская практика														13
Участие в спортивных соревнованиях														67
Медицинские, медико-биологические мероприятия														4
Проведение медицинского углубленного обследования														7
Восстановительные мероприятия														15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)														4
ИТОГО														832

4.1.9. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 29

Разделы подготовки	Месяц													
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого	
Теоретическая														15
1.Анализ соревнований														
2.Дзюдо в России														
3.Гигиенические знания														
4.Терминология дзюдо														
5.Методика обучения и тренировки														
Практическая														
ОФП														169
1.Общеразвивающие упражнения														
2.Акробатические и гимнастические упражнения														
3.Силовые упражнения														
4.Скоростные упражнения														
5.Упражнения на выносливость														
6.Координационные упражнения														
7.Упражнения на повышение гибкости														

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года:

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности - духовном и физическом.

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

2. Терминология дзюдо.

Организуемые команды:

РЭЙ - приветствие поклоном;

ХАДЖИМЭ - начинайте;

МАТЭ - остановитесь;

СОРЭ-МАДЭ - окончание поединка.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ).

Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа:

ХИЗА-ГУРУМА - подсечка в колено;

УКИ-ГОШИ - бросок через бедро скручиванием;

О-СОТО-ГАРИ - бросок отхватом;

ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку;

ЁКО-ШИХОГАТАМЭ - удержание поперек.

Оценки за технические действия:

ИППОН (чистая победа),

ВАЗАРИ (пол-победы),

ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ).

3. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале.

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Техника безопасности при взаимодействии с партнером.

Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

4. Воспитательная работа.

Проявление нравственных, волевых, эстетических качеств в двигательной деятельности и в общении в коллективе.

Создание воспитывающих ситуаций, когда обучающимся следует проявить справедливость, честность, готовность помочь окружающим.

Объяснение на примерах о важности проявления на занятиях дзюдо целеустремленности, настойчивости, трудолюбия.

Определение границ самостоятельности в процессе тренировочных занятий.

Формирование понятия «личное пространство» на занятиях дзюдо (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

Развитие способности детей воспринимать и оценивать красоту движений, рациональную осанку.

Привлечение обучающихся к участию в мастер-классах, просмотру соревнований по дзюдо.

Развитие коммуникативных качеств - умений слушать, слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение.

5. Гигиена и здоровье.

Гигиенические требования к занимающимся.

Личная гигиена.

Гигиена спортивной формы.

6. Врачебный контроль.

Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо и соревнованиям.

Этап начальной подготовки второго года:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура личности, признаки проявления.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья.

Распорядок дня школьника.

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро - основатель дзюдо.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

2. Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу; О-ГОШИ - бросок через бедро с захватом спины, ОУЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание со стороны головы; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из-под руки.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная.

Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

3. Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

4. Воспитательная работа. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой). Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

5. Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

Этап начальной подготовки третьего года:

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека.

Физическая подготовленность.

Физические качества.

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - пионер дзюдо в России.

Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо.

Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Канно «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

2. Терминология дзюдо.

Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ - подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ - бросок через бедро с захватом отворота, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку.

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия.

Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация).

Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий).

Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка.

Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная.

Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях.

Запрещенные приемы в дзюдо.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

3. Воспитательная работа.

Развивать нравственные, волевые, эстетические качества личности.

Содействовать развитию интеллектуальных качеств путем использования знаний о технике и тактике дзюдо в процессе противоборства - «практическое использование знаний».

Расширять словарный запас в процессе изучения терминов дзюдо.

Развивать двигательную память, анализировать технику физических упражнений (исходное положение, позы в процессе движения, конечное положение).

Развивать познавательные способности, любознательность, активность и заинтересованность в познании окружающего мира через физические упражнения.

4. Гигиена и здоровье.

Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Гигиеническое значение водных процедур.

5. Врачебный контроль.

Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям.

Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.

Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела.

Основы самоконтроля по показателям пульса.

Ведение дневника самоконтроля.

Этап начальной подготовки четвертого года:

Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Основы техники.

Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

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

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

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

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*).

Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

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

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

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

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

4.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года:

Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища.

Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

Выпады.

Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке.

«Барьерный» сед.

Упражнения - стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы.

Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу.

Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием.

Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе.

Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей).

Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 64 м. Бег по сигналу.

Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения.

Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверхниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку.

Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин.

ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Этап начальной подготовки второго года:

Ранее изученные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине.

Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на «босу».

Акробатика: группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа);

Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°.

Бег с выбрасыванием прямых 70 ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м.

Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места.

Прыжки со скакалкой разными способами.

Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе.

Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок - прижать колени к груди (без глубокого приседа).

Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг).

Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами.

Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с 71 набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Этап начальной подготовки третьего года:

Ранее изученные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения у стены для формирования осанки.

Упражнения на расслабление мышц: напряжении-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате).

Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Челночный бег 3×10 м.

Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке).

Спортивные игры по упрощенным правилам - футбол, баскетбол, волейбол.

Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений.

Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам.

Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой.

Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине.

Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с 77 набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Этап начальной подготовки четвертого года:

Ранее изученные упражнения.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц).

Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

Жонглирование двумя теннисными мячами.

Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения.

Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад.

Спортивные игры по упрощенным правилам - футбол, баскетбол, волейбол.

Бег 10 м, 20 м, 30 м.

Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку).

Переползание по-пластунски.

Лазание по канату в три приема.

Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг).

Круговая тренировка 6-8 станций.

Бег до 6-8 мин в среднем темпе.

Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска.

Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку. Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Силовые.

Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат.

Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх.

Приседания с партнером на плечах.

Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Поединки без захвата ног (на руках).

Скоростные.

Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время.

Бег 30 м., 60 м.

Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Повышающие выносливость.

Максимальное сгибание рук в упоре лежа.

Бег 400 м., кросс, 2-3 км.

Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

Координационные.

Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Челночный бег 3x10 м.

Повышающие гибкость.

Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки.

Комплексы круговой тренировки.

Комплексы с амортизатором, эспандером.

Приседания с партнером на плечах.

Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину.

Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон.

Броски партнера на скорость.

Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа.

Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км.

Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

Прыжки на скакалке.

Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

Координационные. Боковой переворот, рондат.

Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты.

Игры с элементами противоборства.
Повышающие гибкость.
Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи.
ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой.
Имитация метательных движений.
Упражнения на растягивание и расслабление мышц.
Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног.

Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг).

Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м.

Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке.

Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км.

Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Длительная отработка техники до 20 минут.

Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч.

Челночный бег 3x10 м.

Моделирование ситуации с элементами противоборства.

Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки.

Барьерный бег.

Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года:

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекаат из седа (руки на голеньях), перекаат из стойки ноги врозь, перекаат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекааты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Этап начальной подготовки второго года:

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекааты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности обучающихся):

- 1 Приседания - 5 раз
- 2 Перекаты из положения лежа влево - 3 раза
- 3 Отжимания от пола - 5 раз
- 4 Перекаты из положения лежа вправо - 3 раза
- 5 Бег вперед-назад 3м × 5 раз
- 6 Кувырок вперед - 1 раз
- 7 Прыжки из приседа - 3 раза
- 8 Кувырок назад - 1 раз
- 9 Бросок вверх и ловля набивного мяча - 5 раз

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Этап начальной подготовки третьего года:

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения.

Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 - Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы

отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учиками О-СОГО-ГАРИ - 6-10 раз.
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза.
3. Учиками ТАИ-ОТОШИ - 6-10 раз.
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза.
5. Учиками КО-УЧИ-ГАРИ - 6-10 раз.
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза.
7. Учиками СЭОЙ-НАГЭ - 6-10 раз.

Этап начальной подготовки четвертого года:

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Имитационные упражнения.

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учиками в парах, учиками с тенью, учиками с амортизатором).

«Цепочки» с включением элементов техники (учиками) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки,

дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- 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.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Скоростно-силовые.

Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

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

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Повышающие «борцовскую» выносливость.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судьей; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать

противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

4.2.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки первого года:

6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях.

Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад.

Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

Маэ-кудзуши - вперед

Уширо-кудзуши - назад

Миги-кудзуши - вправо

Хидари-кудзуши - влево

Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево.

Самостраховка УКЭМИ - падения:

Еко (Сокухо) - укэми - на бок

Уширо (Кохо) - укэми - на спину

Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувыркком

Страховка партнера после выполнения броска.

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши);

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши);

Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши);

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши);

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (Уширо-хидари-кудзуши);

Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми);
Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).
5КЮ - желтый пояс.
НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари - отхват
О-гоши - бросок через бедро подбивом
О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом.

Этап начальной подготовки второго года:

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.
Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).
Техника бросков:
ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу,
О-ГОШИ - бросок через бедро с захватом спины,
ОУЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.
Сковывающие действия:
МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги,
УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

Этап начальной подготовки третьего года:

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ.
Изучение техники 4 КЮ.
Дополнительный материал 5 КЮ.
НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
О-сото-отоши - задняя подножка
О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ - оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

- Ко-сото-гари - задняя подсечка
- Ко-учи-гари - подсечка изнутри
- Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи
- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
- Тай-отоши - передняя подножка
- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:

- Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки
- Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
- Уширо-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
- Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
- Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом

руки

- Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
- Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
- Харай-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
- Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
- Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом

(захватом двух рукавов)

- Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
- Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэ-эко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэса-гатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).

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

Этап начальной подготовки четвертого года:

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков:

КО-СОТО-ГАРИ - подсечка под пятку снаружи,

ТАЙ-ОТОШИ - передняя подножка,

СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину,

ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия:

КАТА-ГАТАМЭ - удержания с фиксацией плеча головой,

ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Совершенствование техники 5,4 КЮ.

Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью

Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса

Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри

Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу

Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Оури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами - узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота

Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари - бросок захватом двух ног

Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем
вращением

Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку

Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ.

Изучение техники 2 КЮ. 2 КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом
туловища

Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с
захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную
ногу

Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки
под плечо

Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки
подмышку

Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот

Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена
сверху

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой

Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами

Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем

Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами.

Дополнительный материал.

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Тэ-гурума - боковой переворот

Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса

Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища
сзади

Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на
плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо

Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под
плечо

Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой.

Защита от ударов палкой (другими предметами).

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ

Изучение техники 1 КЮ

1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

О-сото-гурума - отхват под две ноги

Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением

Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом

Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки.

Дополнительный материал

КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий
Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием).

4.2.4. *Тактическая подготовка*

Этап начальной подготовки первого года:

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в стойке:

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);

- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

- на выполнение заданного удержания.

Этап начальной подготовки второго года:

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Взаимодействие:

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) - бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Этап начальной подготовки третьего года:

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) - бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.

Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача - реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача - противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами - использовать усилия соперника для проведения приема.

Этап начальной подготовки четвертого года:

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.

Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате.

Способы освобождения от захватов соперника.

Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Связки технических элементов стойка-партер.

Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. - самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) - бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. - самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата - атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка - общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Поединки.

Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника.

Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема.

Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки.

Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника. Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку - разминка, самонастройка.

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цуригоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учи-мата).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-ашибарай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэоинагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

Сбор информации (наблюдение, опрос);

Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.

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

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

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сотогари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сотомакикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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.

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

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto- 39 gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomiashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage). • Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage). б) Тактика ведения поединка Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. в) Тактика участия в соревнованиях Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

4.2.5. Психологическая подготовка

Для групп начальной подготовки первого, второго года обучения:

Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо:

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

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

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации. Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо. б) Средства других видов деятельности: Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров. Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений. Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях. Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке. Средства нравственной подготовки Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря. Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива. 29 Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Для групп начальной подготовки третьего, четвертого года обучения:

Средства волевой подготовки.

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

Средства из других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

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

- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки.

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

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

Из других видов деятельности.

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

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

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

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

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки.

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

- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

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

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Средства волевой подготовки.

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

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

- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

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

Из других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах. - Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Средства волевой подготовки.

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям.

Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при сгонке веса.

Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки.

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

4.2.6. Инструкторская и судейская практики

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Средства инструкторской практики.
Организация и руководство группой.
подача команд.
Организация и выполнение строевых упражнений.
Показ общеразвивающих и специальных упражнений.
Контроль за их выполнением.
Средства судейской практики.
Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.
Участие в показательных выступлениях.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Средства инструкторской практики.
Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.
Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

4.2.7. Участие в спортивных соревнованиях

Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения:

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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

Таблица 30

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20

2.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Канат для функционального тренинга	штук	2
5.	Лестница координационная	штук	2
6.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
7.	Манекен тренировочный	штук	2
8.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	4
9.	Полусфера балансировочная	штук	4
10.	Скамья для прессы	штук	1
11.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	1
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 31

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 совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Печатные ресурсы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. - М.: Советский спорт, 2009. - 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. - № 4. - С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. - 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. - М.: Федерация дзюдо России, 2015. - 322 с.
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. - 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 141 с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. - 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А. Косоротов, А.Д. Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо - Спорт, 2007. - 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер, пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.

14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин, пер. с англ. М. Новыша. - М.: Издательство Эксмо, 2005. - 192 с.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 531 с.

16. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. - 170 с.

17. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.

18. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации дзюдо России (<https://www.judo.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации дзюдо Свердловской области (<https://judob6.ru/>).

6. Официальный интернет-сайт журнала «Мир-дзюдо.рф» (<https://мир-дзюдо.рф/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.