

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
протокол № 1 от 09.01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
В.С. Пельменев
09.01.2023 г.



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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта РФ
от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее-ФССП)*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 4 года

Срок действия Программы - 4 года

Кореновск, 2023 г

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074¹ (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71655)

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".

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки дзюдоистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ²	Наполняемость (человек)	
			Минимальная ³	Максимальная ⁴
Этап начальной подготовки	4	7	10	20

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

4. Объем Программы (указывается с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

² Минимальный возраст для зачисления в группу

³ Согласно ФССП по дзюдо

⁴ С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в *астрономических часах (60 минут)* и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

Вид подготовки «Инструкторская и судейская практика» в Федеральном стандарте по виду спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки не предусмотрен, поэтому сведения изучаются факультативно, обучающиеся получают вводные, базовые знания.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика (базовые знания);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

В виде спорта «дзюдо» количественный состав не должен превышать 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).⁵

⁵ Согласно п. 3.5 Приказу Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

5.2. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	4
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Всего состязаний	-	-

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. *На этапе начальной подготовки отборочные соревнования по дзюдо не проводятся*

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося. *На этапе начальной подготовки основные соревнования по дзюдо не проводятся*

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

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

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

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки

		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей ДОПСП.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

7. Календарный план воспитательной работы Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

8. План мероприятий, направленный 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 соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;

– информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;

– участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор», приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Организации, реализующей ДОПСР, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Отдельные занятия по инструкторско-судейской практике на этапе начальной подготовки в виде спорта «дзюдо» *не предусмотрены*. Они проводятся в форме ознакомительных бесед, самостоятельного изучения литературы и в ходе практической деятельности.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская (тренерская) практика			
1.	Беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапа подготовки.	Согласно годовому плану	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП	Весь период

4.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП	Весь период
5.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки	НП	Весь период
6.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	НП	Весь период
Судейская практика			
7.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП	Весь период
8.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	НП	Весь период

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики

травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;

- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП	Мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно

Восстановитель- ные мероприятия	НП	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
---------------------------------------	----	---	---

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

III. Система контроля

11. 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:

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

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10,11)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №13);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблицы №№14,15).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложения № 6 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	

			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4

5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее- 1 балл, менее-0 баллов	
			95	85

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки**

Таблица №11

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет										
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2 1							
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4 3							
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +2							
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2 1							
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет										
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3 2		не менее 4 3					
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6 5		не менее 7 6					
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4					
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3 2		не менее 4 3					
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет										
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5 4		не менее 6 5		не менее 7 6			
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8 7		не менее 9 8		не менее 10 9			
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4		не менее +4 +5		не менее +4 +5			
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет										
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 7 6		не менее 7 6		не менее 7 6		не менее 8 7	
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 9		не менее 10 9		не менее 10 9		не менее 11 10	
			не менее		не менее		не менее		не менее	

4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет										
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более							
			11,0	11,4						
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее							
			4	2						
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее							
			60	50						
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет										
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более					
			10,6	11,2	10,4	11,0				
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее					
			6	4	8	6				
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее					
			70	60	80	70				
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет										
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более			
			10,4	11,0	10,2	10,8	10,1	10,7		
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее			
			8	6	10	8	11	9		
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее			
			80	70	95	85	100	90		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет										
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,2	10,8	10,1	10,7	10,0	10,6	9,9	10,5
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	11	9	12	10	13	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			95	85	100	90	105	95	110	100

Выполнение норматива -1 балл, невыполнение-0 баллов. В группу зачисляется спортсмен, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеством выделенных мест в соответствии с муниципальным заданием СШ «Аллигатор», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в Таблице № 12.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки в соответствии с возрастной группой.

Сумма баллов для зачисления и перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП рассчитывается, исходя из количества пройденных нормативов и полученных баллов (выполнение-1 балл, невыполнение-0 баллов).

При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в СШ «Аллигатор» проводится рейтинговый отбор спортсменов-претендентов. В этом случае преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам. При равенстве этого показателя могут быть проведены повторные тестирования или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, приемной комиссии.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края

Таблица №

12

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
Нормативы ОФП	
Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с., хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа

	рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки;
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.
Нормативы СФП	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Подъем туловища до вертикального положения, находясь в положении лежа на спине, затем снова принимается исходное положение.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Челночный бег 3 x 10 м	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.</p> <p>Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега обучающийся помешал рядом бегущему; - обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела</p>
------------------------	--

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы в Таблице №13 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (*приложение №4 к Программе*)

Таблица №13

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?

10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
 2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.
 3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
 4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.
- В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Обязательная техническая программа может заключаться в выполнении нормативов на различные степени подготовленности, традиционно принятые в восточных единоборствах. В дзюдо, как и в других японских единоборствах, каждому спортсмену может присваиваться степень (разряд), определяющий его техническое мастерство.

Система «кю» представляет шесть обучающих степеней от 6 к 1, отмеченных поясами, от белого к коричневому, а система старшей степени «дан» отмечена черным поясом. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, спортсмен получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Аттестация знаний уровню пояса сопровождается проверкой техники, терминологии, постулатов системы. *Соотношение спортивной квалификации, спортивных разрядов, этапов подготовки к цвету пояса в дзюдо носит условный характер.*

Значение поясов в дзюдо и уровень подготовки спортсмена на этапе начальной подготовки

Таблица №14

Белый	6 кю	Повязывает себе новичок, начиная путь постижения дзюдо. Тем самым начинающий спортсмен демонстрирует готовность следовать «гибкому пути». На начальном этапе дзюдоист познает основы единоборства, учится передвигаться по татами, страховаться перед падениями и получает теоретическую базу. Аналогично мастеру незачем надеть белый пояс, обнулив знания, показав переосмысление философской составляющей данного вида спорта.
Желтый	5 кю	Означает уровень физической подготовки выше предыдущего уровня. Обучающийся выдержал нагрузки повседневных занятий, на квалификационном экзамене показал правильное выполнение базовых приёмов, способов контроля противника, простейшие атакующие, защитные действия. Помимо физического аспекта, на экзамене проверяется знание терминологии, культура поведения. Начинается изучение контратакующих действий.
Оранжевый	4 кю	Это серьёзный уровень подготовки. Дзюдоист (или иначе дзюдока) регулярно посещает дни борьбы, где борется со спортсменами из других клубов, школ, выступает на соревнованиях. На этом этапе заканчивают изучать простейшие, наиболее употребимые в схватке приёмы. Тренер видит в ученике хорошие задатки, и понимает, что его ученик будет развиваться дальше. На тренировках больше спаррингов, оттачиваются базовые навыки, приемы до автоматизма и без ошибок.

Классификационные разрядные требования (для оценки технической подготовленности)

Таблица №15

Этап и год спортивной подготовки	Спортивный разряд	Примерный цвет пояса
	НП-1	6 кю-белый пояс

Начальный этап спортивной подготовки	НП-2,3	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	5 кю-желтый пояс
	НП-3,4	3 юношеский (к концу 4 года)	5 кю-желтый пояс 4 кю-оранжевый пояс

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка (ОФП) –система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)–процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в дзюдо. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка–процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка –процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 И 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

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

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

упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

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

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся

сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

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

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

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

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

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

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Подвижные игры

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

Специальная физическая подготовка

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.

Техническая подготовка.

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

УКЭМИ – падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувыркком

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 (Уширохидари-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

-

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на

демонстрирование определенного результата»).

Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний:

- техника безопасности на занятиях дзюдо,
- правиладзюдо,
- этикет в дзюдо,
- история дзюдо,
- гигиена занимающихся,
- аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, - рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка.

а) 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), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

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

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

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

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по

общей физической подготовке.

в) 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.

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

Этап начальной подготовки 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

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).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м. Координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами.

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.

Техническая подготовка.

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-сэой-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

У широко-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

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); 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.

Тактическая подготовка.

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

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

Теоретическая подготовка.

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.

Психологическая подготовка.

а) 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.

б) 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.

в) 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 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

Оури-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

У широко-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

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Оури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); 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.

Тактическая подготовка.

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

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

Теоретическая подготовка.

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.

Психологическая подготовка.

а) 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

б) 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.

в) 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.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

13. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» (указываются с учетом главы V ФССП) учитываются Организацией, реализующей ДОПСП, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова

«ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

«Дзюдо» в переводе с японского означает «гибкий/мягкий путь». Это вид борьбы, использующий для победы над оппонентом броски, захваты, подножки, подсечки, болевые (рычаги суставы рук/ног) и удушающие приёмы.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и сильно выделяется среди множества других видов восточных единоборств. Во-первых, это боевое искусство является олимпийским видом спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Соревнования по дзюдо проводятся в дисциплинах (весовых категориях), утвержденных ЕВСК и в соответствии с их требованиями.

Дисциплины вида спорта – дзюдо
(номер - код – 0350001611Я)

Таблица №16

№ п/п	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2	Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3	Весовая категория 27 кг	0350451811Д
4	Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5	Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6	Весовая категория 33 кг	0350461811Д

7	Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
8	Весовая категория 36 кг	0350281811Д
9	Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
10	Весовая категория 40 кг	0350011811Д
11	Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
12	Весовая категория 44+ кг	0350471811Д
13	Весовая категория 46+ кг	0350481811Ю
13	Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14	Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15	Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16	Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17	Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18	Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю

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

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы.

Тренер-преподаватель должен следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам-преподавателям и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму
- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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)⁶;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение №5 к Программе*);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (*приложение №6 к Программе*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными

(указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 18

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по дзюдо	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «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

⁶ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2025 гг. ([minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
4. Федерация дзюдо России (https://www.judo.ru/?hl=ru_RU)
5. Федерация дзюдо ЮФО (<http://judoufo.ru/>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/)
9. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты ([consultant.ru](http://www.consultant.ru))
10. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Литература

1. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008
2. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА МедиаГрупп» Москва.: 2008.

Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10-20	
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	12-16	19-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
4.	Техническая подготовка	84-112	112-150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-12	16-21
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	9-12
Общее количество часов в год		234-312	312-416

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (НП)	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	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (НП)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; Беседы по темам: - правила поведения в общественных местах; - соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	В течение года 1 раз в квартал
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта - к Международному Олимпийскому дню - к Дню физкультурника - к Всемирному дню дзюдо - к Международному дню Наставника боевых искусств	В течение года Июнь Август Октябрь Октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха (НП)	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Беседы с обучающимися на темы : - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья;	В течение года 1 раз в квартал

		- формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.	
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, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (НП)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Беседы на темы: - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации.	В течение года 1 раз в квартал
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	В течение года Июнь Август Октябрь Весь период
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

		- организация и проведение Дня открытых дверей.	Октябрь
4.2.	Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. 	<p>2 раза в год</p> <p>В течение года</p>

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2/3,5 час		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-

15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-