Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета  от «27» июня 2023 г.  Протокол № 15 | УТВЕРЖДАЮ  И.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Г. Черкасских  30 июня 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:

Никулин И.В.,

тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оглавление | | |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Дзюдо» | 6 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. | Спортивные соревнования | 8 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III. | Система контроля | 26 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» | 32 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке | 36 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 49 |
| v. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 62 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 63 |
| VII. | Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 66 |
| VIII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 67 |

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Правила вида спорта «дзюдо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 6 ноября 2020 г. № 818).

1. 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.
2. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»**

Дзюдо - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

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

Датой рождения дзюдо считается день основания Д. Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма - это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма - дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

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

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений - через 11-13 лет специализированной подготовки.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | **10** |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | **6** |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бадминтон». (п. 36 и п. 42 Приказа N- 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. *Приказа № 634)*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*

Таблица № 2

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «ДЗЮДО»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 | 936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

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

*Учебно-тренировочные занятия:*

Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам;

Учебно-тренировочные сборы;

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Инструкторская и судейская практика;

Медико-восстановительные мероприятия.

*Учебно-тренировочные мероприятия:*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно­-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа 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, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

* 1. **Спортивные соревнования**

*Объем соревновательной деятельности*

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 4 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Всего состязаний | - | - | 10 | 15 |

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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884999/#0) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, 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.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика *(пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4. Приказа № 634).*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно­тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, вкомандных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

.

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| НП- 1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|  | Общая физическая подготовка | 187 | 157 | 214 | 156 | 182 | 208 | 177 | 177 |
|  | Специальная физическая подготовка | 9 | 25 | 31 | 112 | 136 | 145 | 196 | 196 |
|  | Спортивные соревнования | - | - | - | 37 | 43 | 68 | 84 | 84 |
|  | Техническая подготовка | 94 | 110 | 146 | 236 | 281 | 311 | 396 | 396 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая | 16 | 14 | 19 | 56 | 58 | 68 | 28 | 28 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 15 | 14 | 16 | 37 | 37 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 6 | 6 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
|  | **Общее количество часов в год** | **312** | **312** | **416** | **624** | **728** | **832** | **936** | **936** |

**Таблица № 6**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 |
|  | Спортивные соревнования (%) | - | - | 6-8 | 8-9 |
|  | Техническая подготовка (%) | 30-38 | 36-40 | 36-41 | 38-43 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 4-6 | 4-6 | 8-9 | 8-9 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1. **Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  **-** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  **- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1. **Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено**:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **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). |  |
| 1. **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) | 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 | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 1. **Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для 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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8

**Таблица № 8**

**План мероприятий 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 | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение  антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо». (п. 5 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающих к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Знание этики поведения спортивных судей;

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Умения и навыки** | **Этапы спортивной подготовки** | |
| **Начальная подготовка** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)\_** |
|  | Работа с документацией | - | Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований. |
|  | Работа с группой | Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе | Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр. |
|  | судейство | Изучение правил соревнований | Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. |

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

Контроль за состоянием здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144 н «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».

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинскими специалистами ГАУЗ СО «Камышловская ЦРБ»:

*На этапе начальной подготовки* – 1 раз в год;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* – 1 раз в год;

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприя­тий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также мето­дические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Основными педагогическими средствами восстановления являются, т.е. рациональ­ное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует по­мнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановитель­ных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях сле­дует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малы­ми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает трениро­вочный эффект.

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

**Рациональное питание**. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Сон**. Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. После нескольких суток лишения сна у человека развиваются серьезные психические расстройства, которые могут закончиться смертью.

*Естественный физиологический сон*. У человека он носит суточных характер. Взрослый человек спит один, реже двух раз в день. Длительность сна составляет в среднем около 8 часов. Индивидуальные колебания могут достигать значительных величин. Во время сна сильно расслабляется скелетная мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Гладкая мускулатура (сосуды, бронхи и др.), напротив, находится в состоянии повышенного тонуса. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом. Значительно замедлены катаболические процессы.

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства** восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Фитотерапия**. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

Фитотерапия в спорте — это раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

**Психологические средства восстановления**

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

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №** **10**

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

- получить общее знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа № 634)*.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 cm. 84 Федерального закона № 27З-ФЗ)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица № 11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевод на этапе начальной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Количество попаданий | Не менее | |
| 2 | 1 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Количество попаданий | Не менее | |
| 3 | 2 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +3 | +4 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз |  | |
| 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группе 7 лет** | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 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 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 10,6 | 11,2 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 70 | 60 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 80 | 70 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 95 | 85 |

Таблица № 12

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| юноши | Девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12** лет   для спортивных дисциплин:  **для юношей – «ката»**, «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг.», «весовая категория 50 кг»;  **для девушек – «ката»**, «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг». | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12** лет   для спортивных дисциплин:  **для юношей** – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг.»  **для девушек** – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+». | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 11 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13** **лет и старше**   **для спортивных дисциплин «ката»:**  **для юношей - «ката»,** «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»  **для девушек - «ката»,** «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг». | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 14 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 15 | 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13** **лет и старше**   **для спортивных дисциплин:**  **для юношей**– «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,  **для девушек** - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг». | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| 11 | 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 15 | 14 |
| 4.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:**   **для юношей** – «Ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;  **для девушек** – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг». | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 | С | Не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 105 | 100 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:**   **для юношей** – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  **для девушек** – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+». | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 | С | Не более | |
| 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 100 | 90 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**   **для юношей** – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  **для девушек** – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг». | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 | С | Не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 14 | 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 125 | 120 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**   **для юношей** – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  **для девушек** – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг». | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 | С | Не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 115 | 105 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 9.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

1. **Рабочая программа по виду спорта «ДЗЮДО»**

Материал для практических занятий, включенный в Примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 87 разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

Спортивная подготовка в дзюдо строится в соответствии с возрастны­ми и половыми особенностями развития организма, психики, личности зани­мающихся (Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 2006; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005; Л.В. Волков, 2002 и др.), а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся в дзюдо.

Возраст и темп развития

В процессе изучения дзюдо с детьми 7-10 лет следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Дети 7-10 лет становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Социальные особенности детей. Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Физические особенности детей. Дети 7-10 лет очень энергичны и подвижны. Дети растут быстро и неравномерно, тело вырастает, а сердце не успевает вырасти. Поэтому дети (особенно 7-8 лет не могут выносить длительные периоды физической деятельности. Концентрация внимания слабая, произвольное внимание не прочно, привлекает все новое.

На этапе начальной подготовки занимаются дзюдо девочки и мальчики 7-10 лет. На всех этапах подготовки дзюдоистов существенно преобладает количество спортсменов мужского пола (92,82%) и женского пола (7,18%) по данным 2019 года. При планировании содержания тренировочных занятий следует, чтобы нагрузка была посильной, как для мальчиков, так и для девочек, изучающих дзюдо.

Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий (таблица № 13)

Таблица № 13

**Учет возрастных особенностей детей для повышения эффективности занятий по дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Возрастные особенности занимающихся 7-10-летнего возраста | Рекомендации по организации занятий |
| 1 | Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений | Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно­связочного и мышечного аппарата. Особое внимание уделять формированию рациональной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы |
| 2 | Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд/мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно | Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, броски, метания). При отработке техники в партере, разделять на пары с учетом массы тела. |
| 3 | Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание - поверхностное, во внутреннем - снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови | Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30с |
| 4 | Обмен веществ очень активный | Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Необходимо изменять упражнения, применяемые для отдельных мышечных групп |
| 5 | У девочек в 9-10 лет начинается период полового созревания | Строго дозировать нагрузки для девочек |
| 6 | Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание | Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями. |
| 7 | Проявление невнимательности в процессе занятий | Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие. |
| 8 | Усиливается потребность общения со сверстниками | Усиливать роль взаимодействия с партнерами в игровых заданиях, организовывать выполнение упражнений в командах. |
| 9 | Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении. | Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии. |
| 10 | Развиваются познавательные способности | Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах-дзюдоистах. |
| 11 | Формируются элементы волевой регуляции поведения | Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача), стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность. |

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются разновременно и для повышения физической подготовленности юных дзюдоистов следует учитывать сенситивные периоды (Таблицы 14, 15), разработанные Ф.П. Сусловым, Ж.К. Холодовым.

Таблица № 14

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития**

**росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (мальчики)**

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

Таблица № 15

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития**

**росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16(17) |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые  качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом этих сенситивных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на**

**ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Первый год обучения***

1. **Общеподготовительные средства**

**( средства освоения «школы» движения )**

**Ходьба.** Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

**Прыжки.** Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди ( без глубокого приседа ).

**Ориентирование в пространстве и строевые упражнения.** Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!». Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах выполнения.

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

Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

**Лазание.** Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Лазание по канату в три приема.

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями. Набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

1. **Средства спортивных игр**

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

1. **Средства освоения дзюдо**

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Tай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом 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. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника бросков (nage waza)** | | | | |
| бросок скручиванием вокруг бедра | | уки гоши | | uki goshi |
| Отхват | | о сото гари | | o soto gari |
| Боковая подсечка под выставленную ногу | дэ аши бараи | | de ashi barai | |
| Подсечка в колено под отставленную ногу | хидза гурума | | hiza guruma | |
| **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | | | |
| удержание сбоку | хон кэса гатамэ | | hon kesa gatame | |
| удержание поперёк | ёко шихо гатамэ | | kuzure kesa gatame | |
| удержание со стороны головы | ками шихо гатамэ | | kami shiho gatame | |
| удержание сбоку с захватом из-под руки | куцурэ кэса гатамэ | | kuzure kesa gatame | |

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;

- формирование правильной осанки;

- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;

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

- на выполнение конкретного удержания;

- уходы от удержаний;

- защиты от удержаний;

- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;

- с обоюдным сопротивлением;

- с выполнением конкретного броска;

- поединок до 2 минут.

1. **Подвижные игры**

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

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

1. **Средства воспитания личности занимающихся**

У занимающихся 7-8 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

1. **Средства физической подготовки**

**Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

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

**Скоростные.** Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

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

**Координационные.** Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

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

1. **Средства специальной физической подготовки**

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в положении лежа (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 татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

**Скоростные.** Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость**. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

1. **Средства психологической подготовки**

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности**. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

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

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

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

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

1. **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 шеренги 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.

1. **Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого года изучения.

1. **Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке.

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

***Второй-третий год обучения***

1. **Общеподготовительные средства**

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

1. **Средства других видов спорта**

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

1. **Средства освоения дзюдо**

Совершенствование техники борьбы.

**Таблица № 17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника бросков (nage waza)** | | |
| передняя подножка | таи отоши | tai otoshi |
| зацеп изнутри голенью | о учи гари | o uchi gari |
| бросок через бедро подбивом | о гоши | o goshi |
| подсечка изнутри | ко учи гари | ko uchi gari |
| боковая подсечка в темп шагов | окури аши бараи | okuri ashi braai |
| передняя подсечка под выставленную ногу | сасаэ цури коми аши | sasae tsuri komi ashi |
| **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | |
| удержание сбоку с захватом своей ноги | макура кэса гатамэ | makura kesa gatame |
| обратное удержание сбоку | уширо кэса гатамэ | ushiro kesa gatame |
| удержание с фиксацией плеча головой | ката гатамэ | kata gatame |
| удержание верхом | татэ шихо гатамэ | tate shiho gatame |

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;

- контроль за осанкой, равновесием;

- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;

- туловища спереди, сзади;

- шеи спереди, сзади.

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

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

Тактика проведения технико-тактических действий:

**Однонаправленные комбинации** на основе изученных действий:

- передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi);

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации**

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки:

- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

1. **Средства других видов спорта**

**Баскетбол.** Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

**Подвижные игры**: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

1. **Средства физической подготовки**

**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, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее ?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

**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 за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3х10 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.

**Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

**Средства развития общих физических качеств.** Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

1. **Средства специальной физической подготовки**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (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.

**Имитационные упражнения.** С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом

стопы по падающему мячу);

- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

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

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

**Для развития быстроты:** поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

**Для развития выносливости:** поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

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

**Для развития гибкости:** увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

1. **Средства психологической подготовки**

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки.** Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости.** Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

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

1. **Средства нравственной подготовки**

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

Воспитание чувства **взаимопомощи.** Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности.** Выполнение поручений тренера. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево).

Воспитание **инициативности.** Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

1. **Средства теоретической и методической подготовк**

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

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

**Основы техники.** Основные понятия о бросках, 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.

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

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

1. **Средства соревновательной подготовки**

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Выполнение нормативов юношеского разряда

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике и выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

* 1. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

На тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года освоения зачисляются учащиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда.

***Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации)***

***первого-второго годов освоения***

1. **Средства освоения дзюдо**

**Для первого года** освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

**Таблица № 18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника бросков (nage waza)** | | | | |
| чистый бросок через спину | иппон сеой нагэ | | | ippon seoi nage |
| подхват бедром под две ноги | хараи гоши | | | harai goshi |
| бросок через бедро с захватом отворота | цури коми гоши | | | tsuri komi goshi |
| задняя подсечка | ко сото гари | | | ko soto gari |
| **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | | | |
| удержание поперёк с захватом руки | | кузурэ ёко шихо гатамэ | kuzure yoko shiho gatame | |
| удержание со стороны головы с захватом руки | | кузурэ ками шихо гатамэ | kuzure kami shiho gatame | |
| удержание верхом с захватом руки | | кузурэ татэ шихо гатамэ | kuzure tate shiho gatame | |

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице 18.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

**Для второго года** освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица №19).

Таблица № 19

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

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

1. **Средства тактической подготовки.**

Тактика проведения технико-тактических действий:

- **однонаправленные комбинации:**

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari);

- подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- **разнонаправленные комбинации:**

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai)

- бросок через спину (morote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

1. **Средства физической подготовки**

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

**Средства развития общих физических качеств.** Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

**Средства развития специальных физических качеств:**

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

**Упражнения для развития координации и моторики**

**- прыжки в высоту и длину;**

**- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.**

**Поединки**

- **для развития силы** (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- **для развития быстроты** (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- **для развития скоростно-силовых способностей**;

- **для развития выносливости** (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- **для развития ловкости** (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

- **для развития гибкости** (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

1. **Средства психологической подготовки**

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки.** Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости.** Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

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

1. **Средства нравственной подготовки**

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

Воспитание **чувства взаимопомощи.** Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание **инициативности.** Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

1. **Средства теоретической и методической подготовки**

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

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

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

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

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

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

1. **Средства соревновательной подготовки**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

1. **Средства судейской и инструкторской практики**

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

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

***Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)***

***третьего-пятого годов освоения***

1. **Средства освоения дзюдо**

**Для третьего года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 20 и 21.

Таблица № 20

**Техника бросков (nage waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подхват под одну ногу | учи мата | uchi mata |
| бросок через голову с упором стопой в живот | томоэ нагэ | tomoe nage |
| боковая подножка на пятке (седом) | ёко отоши | yoko otoshi |
| **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | |
| техника кansetzu waza | | |
| рычаг локтя захватом руки между ног | удэ хишиги джуджи гатамэ | ude hishigi juji gatame |
|  | удэ гатамэ | ude gatame |
| рычаг локтя захватом руки подмышку | ваки гатамэ | waki gatame |
| узел локтя | удэ гарами | ude garami |

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

**Для четвертого года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблице 20, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблице 21.

Таблица № 21

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника бросков (nage waza)** | | | | |
| зацеп снаружи голенью | | ко сото гакэ | | ko soto gake |
| подсад бедром и голенью изнутри | | ханэ гоши | | hane goshi |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища | | суми гаэши | | sumi gaeshi |
| задняя подножка на пятке (седом) | | тани отоши | | tani otoshi |
| **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | | | |
| техника shime waza | | | | |
|  | коши джимэ | | koshi jime | |
| удушение захватом головы и руки ногами | санкаку джимэ | | sankaku jime | |
| удушение сзади двумя отворотами | окури эри джимэ | | okuri eri jime | |
| удушение сзади отворотом, выключая руку | ката ха джимэ | | kata ha jime | |

**Для пятого года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах 20-21 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 22.

Таблица № 22

**Техника сковывающих действий (katame waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника shime waza | | |
| удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз | ката джуджи джимэ | kata juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) | гяку джуджи джимэ | gyaku juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) | нами джуджи джимэ | name juji jime |
| удушение спереди отворотом и предплечьем вращением | содэ гурума джимэ | sode guruma jime |

1. **Средства тактической подготовки.**

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

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

1. **Средства физической подготовки**

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

**Средства развития общих физических качеств.** Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

**Средства развития специальных физических качеств:**

**Скоростно-силовые.** Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2

мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

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

**Повышающие «борцовскую» выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

**Повышающие гибкость.** Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

1. **Средства психологической подготовки**

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

1. **Средства нравственной подготовки**

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

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

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

1. **Средства теоретической и** **методической подготовки**

**(формирование специальных знаний)**

**Принципы работы и взаимодействия с партнером** (sotai renshu judo principe).

**Принципы защиты** (go chowa yawara).

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

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

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

**Терминология дзюдо.** Международные термины и термины на русском языке.

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

**Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

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

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

1. **Средства соревновательной подготовки**

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

1. **Средства судейской и инструкторской практики**

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (табл. 20) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (табл. 21) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (табл. 22) и выполнение норматива 1-го разряда.

Таблица № 23

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание | Кол-во часов в год |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | 16/14/19 |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основы правила закаливания. Закаливание воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Антидопинг | соблюдение общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | 56/58/68/28/28 |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. |

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзюд-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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

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

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

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы:**

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
* Наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
  и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
  и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 24);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 25);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 24

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
|  | Брусья | штук | 3 |
|  | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
|  | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
|  | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
|  | Канат для лазания | штук | 3 |
|  | Лестница координационная | штук | 4 |
|  | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
|  | Лист «татами» для дзюдо | штук | 72 |
|  | Манекен тренировочный | штук | 6 |
|  | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
|  | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
|  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
|  | Скамья для пресса | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства | | | |
|  | Гири спортивные (8,16,24 и 32 кг) | комплект | 8 |
|  | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |
|  | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
|  | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
|  | Стойка для приседаний со штангой | Штук | 2 |
|  | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
|  | Тренажер «беговая дорожка» | штук | 2 |
|  | Велоэргометр | штук | 2 |
|  | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
|  | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
|  | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук | 1 |

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - |
|  | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований (дзюдога»: куртка и брюки | комплект | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кимоно для дзюдоги синее («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - |
|  | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект | На обучающихся | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»6 куртка и брюки) | комплект | На обучающихся | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Костюм весогоночный | штук | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |
|  | Костюм спортивный | штук | На обучающегося | - | - | - | - | - | - |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | На обучающегося | - | - | - | - | - | - |
|  | кроссовки | пар | На обучающегося | - | - | - | - | - | - |
|  | Куртка зимняя утепленная | штук | На обучающегося | - | - | - | - | - | - |
|  | Пояс для дзюдо | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Сумка спортивная | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Тапки спортивные | пар | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |
|  | Тейп спортивный | штук | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |
|  | футболка | штук | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |
|  | Шапка спортивная | штук | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |
|  | Шорты спортивные | штук | На обучающихся | - | - | - | - | - | - |

1. **Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Детской школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы:**

**Перечень нормативно-правовых актов**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
6. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
9. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

**Список литературных источников**:

* + - 1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
      2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
      3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина и соавторы. - М.: Советский спорт, 2009. - 268 с.
      4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М. Емельянов. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 322 с.
      5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. - № 4. - С.90-108.
      6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В. Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. - 240 с.
      7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. - М.: Федерация дзюдо России, 2015. - 322 с.
      8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.
      9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013.- 304 с.
      10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. - М.: Изда­тельство Юрайт, 2020. - 141 с.
      11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. - 88 с.
      12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. - 128 с.
      13. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера /Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-еизд., стереот.-М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
      14. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гу- пало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.
      15. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. - М.: Издательство Эксмо, 2005. - 192 с.
      16. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 531 с.
      17. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.
      18. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.

**Интернет-ресурсы:**

Федерация дзюдо России <https://www.judo.ru/>

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>