

Администрация городского округа «Город Архангельск»
Управление по физической культуре и спорту

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Каскад»
(МБУ ДО СШ Каскад)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ Каскад

Т.В. Коршунова

Приказ № 420-р от 30.12.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 - 4 года обучения,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - 5 лет
обучения,

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок реализации программы: 5 лет

Год составления: 2022 год

г. Архангельск
2022 год

Содержание

I. Общие положения	3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы	3
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. План инструкторской и судейской практики	16
по виду спорта «дзюдо»	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «дзюдо»	17
III. Система контроля	20
3.1. Итоги освоения Программы	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Учебно-тематический план	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	54
6.2. Кадровые условия реализации Программы	54
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	55

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы

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 Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655) (далее – ФССП). Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1305, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»», зарегистрированный Министерством юстиции РФ № 71665 от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Город Архангельск» «Спортивная школа «Каскад» (далее – МБУ ДО СШ Каскад) и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении образовательного процесса.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач:**

обучающие:

- формирование общих представлений о дзюдо, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- формирование знаний о функциональных возможностях организма средствами физической культуры и спорта;
- формирование знаний по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале;
- формирование знаний о способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- изучение и совершенствование основных технико-тактических приемов и элементов дзюдо;
- формирование умений осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- формирование умений анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- формирование знаний и навыков инструкторской деятельности и судейской практики;
- обеспечение условий для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта;

развивающие:

- развитие общей работоспособности и выносливости обучающихся;
- развитие быстроты, координации, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств, необходимых в дзюдо;
- развитие концентрации внимания;
- развитие навыка автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

воспитательные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание осмысленного отношения к занятиям физической культуры и спортом;

спортивные:

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская подготовка, соответствующая виду спорта «дзюдо»;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся и формирование умений использования средств физической культуры и спорта во благо человека;
- формирование знаний по здоровому и безопасному образу жизни;
- приобщение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры и спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физическими упражнениями и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после перетренированности (недетренированности), перенапряжения;
- готовность соблюдать правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физическими упражнениями и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест для занятий спортом и правилами предупреждения травматизма;

универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий тактической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;
- универсальные учебные регулятивные действия:*
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;
 - активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной и спортивной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

На этапе начальной подготовки обучающийся научится:

- основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости;
- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;
- владеть основами техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- самостоятельно разрабатывать комбинации в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения;
- тактике взятия захватов и подготовки атакующих действий;
- тактике ведения поединка;
- применению изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков;
- теоретическим знаниям об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять входное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- раскрывать значение физической культуры и спорта в жизни человека, влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье;
- характеризовать дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений, раскрывать ценности дзюдо;
- основным правилам поведения дзюдоиста;
- теоретическим основам судейства.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающийся научится:

- правилам 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости, с увеличением дозировки;

- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения специальной физической подготовки: имитационные упражнения с набивным мячом, резиновым эспандером и др.;
- выполнять упражнения для развития координации: прыжки в высоту и длину; одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения;
- технике бросков (nage waza);
- технике сковывающих действий (katame waza);
- выполнению атакующих действий «тори»;
- самостоятельно разрабатывать комбинации на основе изученных технических комплексов;
- тактике проведения технико-тактических действий;
- составлять комбинации из известных бросков;
- самостоятельно составлять тактический план поединка с известным противником;
- применять изученную технику и тактику в условиях соревновательных поединков;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять промежуточное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам саморегуляции и самоконтроля;
- судейству соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся научится:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- теоретическим знаниям и навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять здоровье;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Занятия дзюдо содействуют всестороннему физическому развитию, воспитанию морально – волевых качеств,

повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремленность. Указанные навыки необходимы спортсмену не только в спорте, но и в жизни.

В процессе освоения приёмов дзюдо спортсмен выполняет движения, требующие от него одновременно силы, выносливости, координации и скорости. За счет такого сочетания физических качеств увеличиваются двигательные возможности человека. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц составляет не более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» МБУ ДО СШ Каскад с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Учебно-тренировочные мероприятия включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

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

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Организация (МБУ ДО СШ Каскад), 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в данной Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, состязания с учетом особенностей вида спорта «дзюдо», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию выполняют как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ Каскад ежегодно на 52 недели.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ Каскад, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		10		10		6		6		1			
1.	Общая физическая подготовка	132	176	159	208	130	150	170	150	160	145	160	170
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	25	30	90	120	141	162	200	210	230	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях *	-	-	-	-	35	40	45	70	75	80	90	100
4.	Технико-тактическая подготовка	60	90	102	150	190	224	262	320	346	439	483	527
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	15	15	17	45	50	60	70	80	80	80	90
6.	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	15	20	30	30	30	35	40
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	5	5	5	14	19	24	24	39	50	60	65
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

Примечание. В годовом учебно-тренировочном плане в разделе № 3. Участие в спортивных соревнованиях* могут быть внесены изменения в соответствии с графиком соревнований на календарный год.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ Каскад на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ 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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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	В течение года

		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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ Каскад	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 (МБУ ДО СШ Каскад), реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. 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.

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.

МБУ ДО СШ Каскад осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (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»).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Форма проведения	Название мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для детей и родителей.
	3. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Веселые старты» «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата

				для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта» «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Предоставить необходимую информацию на сайте МБУ ДО СШ Каскад, использовать памятки для детей и родителей.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	5. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо»

Инструкторская и судейская практика в МБУ ДО СШ Каскад проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо» представлен в таблице № 8.

**План инструкторской и судейской практики
по виду спорта «дзюдо»**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Инструкторская и судейская практика		
Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика (второго, третьего, четвертого года обучения): Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.	в течение всего обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика: - выполнение заданий по построению и перестроению группы, подача основных команд; - проведение разминки в группе; - составление комплекса ОРУ; - участие в показательных выступлениях. Судейская практика: - вести протоколы соревнований; - участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем; - участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата; - судить соревнования в качестве судьи.	в течение всего обучения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика: - организация и руководство группой, подача команд; - организация и проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя; - проведение подготовки спортсмена к соревнованиям; руководить спортсменом на соревнованиях. Судейская практика: - вести протокол соревнований; - участие в судействе совместно с тренером-преподавателем; - судейство на соревнованиях (самостоятельно).	в течение всего обучения

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «дзюдо»

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «дзюдо» указаны в таблице № 9.

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение
восстановительных средств по виду спорта «дзюдо»**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - правильное построение тренировочного занятия. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	в течение обучения
	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинское обследование перед соревнованиями	согласно календаря соревнований
	Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием 	в течение обучения

	<p>облегченных микроциклов и тренировок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p> </p>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	<p>Медицинское обследование перед соревнованиями</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> </p></p>	согласно календаря соревнований в течение обучения

	Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.	
--	--	--

III. Система контроля

3.1. Итоги освоения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ Каскад, 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.

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

Таблица № 10

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

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

4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			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 № 11

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	
			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 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных				

дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8 7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			

для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,				

«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18 15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 9,6 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16 14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	--	---

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Разработка рабочих программ по виду спорта «дзюдо» относится к компетенции МБУ ДО СШ Каскад и реализуется ею самостоятельно.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «дзюдо»:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочие программы спортивной подготовки, разрабатываются тренерами-преподавателями самостоятельно (допускается методическая помощь инструктора-методиста), при этом содержание и планируемые результаты не должны быть ниже, чем содержание и планируемые результаты соответствующей Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа разрабатывается ежегодно на один учебный год.

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

Этап начальной подготовки

1-й год обучения этапа НП

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для здоровья человека.

История возникновения вида спорта. Зарождение и развитие вида спорта. Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ – приветствие поклоном; ХАДЖИМЭ – начинайте; МАТЭ – остановитесь; СОРЕ-МАДЭ – окончание поединка. Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ). Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ). Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ –

удержание поперек. Оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ).

Гигиенические основы. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания.

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

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

Техника и тактика вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Общеразвивающие упражнения для развития быстроты. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×10 м. Бег по сигналу. опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения для развития силы. общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из

лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Общеразвивающие упражнения для развития выносливости. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Игры в касания», «Космонавты», «Караси и щука», «Два мороза», «Эстафета зверей», «Петушинный бой», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Бег пингвинов». Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Специальная физическая подготовка

Примечание. 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 участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях (ФССП приказ № 1074 от 24.11.2022 г.).

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

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

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

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

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Основы техники.

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-

САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в стойке:

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя
- на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления: применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Педагогический контроль: входная диагностика и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

2-й год обучения этапа НП

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Распорядок дня школьника.

История возникновения вида спорта. Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

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

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

Гигиенические основы. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Самоконтроль в процессе занятий. Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебного процесса.

Роль питания в жизнедеятельности.

Техника и тактика вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Ранее изученные упражнения. **Общеразвивающие упражнения без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. **Общеразвивающие упражнения с предметами:** обручем, гимнастической палкой, скакалкой. **Упражнения на снарядах:** висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Белые медведи», «Совушка», «Волки во рву», «Передача мяча в колоннах», «Лиса и куры», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Ящерица», «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Бег командами». Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Специальная физическая подготовка

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором. Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот. Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.). Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях. Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся): приседания – 5 раз; перекаты из положения лежа влево – 3 раза; отжимания от пола – 5 раз; перекаты из положения лежа вправо – 3 раза; бег вперед-назад 3м × 5 раз; кувырок вперед – 1 раз; прыжки из приседа – 3 раза; кувырок назад – 1 раз; бросок вверх и ловля набивного мяча – 5 раз.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

Основы тактики. Совершенствование ранее изученных упражнений.

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

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

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

Противоборство в стойке: с односторонним сопротивлением; с обоюдным сопротивлением; с выполнением конкретного броска; с использованием края татами; поединок до 2 мин.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления: применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

3-й год обучения на этапе НП

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Физическая подготовленность. Физические качества.

История возникновения вида спорта. Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии». Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

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

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка),

оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Теоретические основы судейства. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

Гигиенические основы. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий. Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков.

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Техника и тактика вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение - расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с

открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Кто обгонит?», «Попади в мяч», «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Прыгуны и пятнашки», «Защищай товарища», «Ловкие и меткие», «Перемена мест», «Большая эстафета по кругу». Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Специальная физическая подготовка

Совершенствование техники изученных упражнений. Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы. Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором. Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием). Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся): учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз; челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза; учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз; челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза; учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз; челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза; учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов. Сковывающие действия: МАКУРА-

КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

Основы тактики. Совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д. Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях. Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

Участие в спортивных соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Соблюдать гигиенические требования к местам тренировок и соревнований, спортивной одежде и обуви.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления: применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

4-й год обучения на этапе НП

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

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

Терминология дзюдо. Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная). Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом

Теоретические основы судейства. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Гигиенические основы. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий. Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание первой медицинской помощи.

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Техника и тактика вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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

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

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц

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

Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад. Подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Кто дальше бросит?», «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за палку». Встречная эстафета с бегом. Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

Специальная физическая подготовка

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Имитационные упражнения.

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

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

Технико-тактическая подготовка

Основы техники. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов. Скользящие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них. Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

Основы тактики. Совершенствование ранее изученных упражнений. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика

использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества; условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований).

Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

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

Участие в спортивных соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Соблюдать гигиенические требования к местам тренировок и соревнований, спортивной одежде и обуви.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления: применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Обучение на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Режим дня и питание. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Понятийность. Спортивная техника и тактика.

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

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Совершенствование ранее изученные общеразвивающих упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

Подвижные и спортивные игры. «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «Старт после броска», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за палку». Спортивные игры по правилам баскетбола, волейбола, футбола.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений.

Имитационные упражнения с набивным мячом, резиновым эспандером и др. по выбору тренера-преподавателя (с учетом физической подготовки спортсменов).

Упражнения для развития координации:

- 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).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

1-й год обучения на этапе УТ:

Изучение техники бросков (nage waza):

- чистый бросок через спину (иппон сеой нагэ);
- подхват бедром под две ноги (хараи гоши);
- бросок через бедро с захватом отворота (цури коми гоши);
- задняя подсечка (ко сото гари).

Изучение техники сковывающих действий (katame waza):

- удержание поперёк с захватом руки (кузурэ ёко шихо гатамэ);
- удержание со стороны головы с захватом руки (кузурэ ками шихо гатамэ);
- удержание верхом с захватом руки (кузурэ татэ шихо гатамэ).

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».

2-й год обучения на этапе УТ:

Изучение техники бросков (nage waza):

- бросок через спину (эри сэой нагэ);
- бросок через спину (моротэ сэой нагэ);
- бросок через спину захватом руки под плечо (сото макикоми);
- бросок через бедро захватом за два рукава (содэ цури коми гоши).

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Тактическая подготовка.

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).

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году обучения. Медицинское обследование перед соревнованиями.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Медицинское обследование перед соревнованиями.

Беседы «Медицинская аптечка», «Правила оказания первой медицинской помощи».

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- правильное построение тренировочного занятия;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления:

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления:

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;

- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Инструкторская и судейская практика.

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

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 11). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Обучение на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт. Спорт – явление спортивной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

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

Режим дня и питание. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

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

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

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

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. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Общая физическая подготовка

Совершенствование ранее изученных общеразвивающих упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

Подвижные и спортивные игры. «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за палку». Спортивные игры по правилам баскетбола, волейбола, футбола.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений. Скоростно-силовые упражнения. 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 упражнения. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

3-й год обучения на этапе УТ.

Изучение техники бросков (nage waza):

- подхват под одну ногу (учи мата);
- бросок через голову с упором стопой в живот (томоэ нагэ);
- боковая подножка на пятке (седом) (ёко отоши).

Изучение техники сковывающих действий (katame waza):

техника kansetsu waza

- рычаг локтя захватом руки между ног (удэ хишиги джуджи гатамэ) (удэ гатамэ);
- рычаг локтя захватом руки подмышку (ваки гатамэ);
- узел локтя (удэ гарами).

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 – butsu-kari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

4-й год обучения на этапе УТ.

Изучение техники бросков (nage waza):

- зацеп снаружи голенью (ко сото гакэ);
- подсад бедром и голенью изнутри (ханэ гоши)
- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища (суми гаэши);
- задняя подножка на пятке (седом) (тани отоши).

Изучение техники сковывающих действий (katame waza):

техника shime waza

- удушение захватом головы и руки ногами (санкаку джимэ)
- удушение сзади двумя отворотами (окури эри джимэ)
- удушение сзади отворотом, выключая руку (ката ха джимэ)

5-й год обучения на этапе УТ.

Изучение техники сковывающих действий (katame waza):

техника shime waza

- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) - ката джуджи джимэ
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) - гяку джуджи джимэ
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) - нами джуджи джимэ
- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением - содэ гурума джимэ.

Тактическая подготовка.

Тактика ведения поединка. 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.

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на третьем году обучения. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями.

Беседы, вебинары «Медицинская аптечка», «Правила оказания первой медицинской помощи», «Применение лекарственных средств».

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления:

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления:

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 11). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая и психологическая подготовка

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

Профилактика травматизма. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

Техника бросков (nage waza):

- подхват под две ноги с захватом руки под плечо (хараи макикоми);
- подхват изнутри с захватом руки под плечо (учи мата макикоми);
- отхват с захватом руки под плечо (о сото макикоми);
- бросок через ногу скручиванием (аши гурума);
- передняя подножка на пятке седом (уки вадза);
- бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху (хиккоми гаэши);
- бросок через грудь седом (ёко гурума);
- подсад опрокидыванием от броска через бедро (уширо гоши);
- бросок через грудь прогибом (ура нагэ).

Техника сковывающих действий (katame waza):

техника kansetsu waza:

- рычаг локтя через предплечье в стойке (удэ хишиги тэ гатамэ);
- рычаг локтя внутри ногой (удэ хишиги аши гатамэ);
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (удэ хишиги санкаку гатамэ);

техника shime waza:

- удушение сзади плечом и предплечьем (хадака джимэ);
- удушение спереди предплечьем (кататэ джимэ);
- удушение спереди кистями (рётэ джимэ).

Тактическая подготовка.

Совершенствование тактики ведения поединка. 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.

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

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.

Медицинское обследование перед соревнованиями.

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: уменьшение физической нагрузки, питание, питьевой режим, гигиенические процедуры, массаж, витамины.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Видеоуроки «Правильное питание спортсмена». Мастер-класс «Основы самомассажа».

Беседы «Витамины. Биологически значимые элементы». Лекции «Применение спортсменами сауны (парной бани)».

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления:

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления:

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):

- фармакологические средства восстановления,

- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Инструкторская и судейская практики.

Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица № 12). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) – спортивный разряд «первый спортивный разряд», период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) - «кандидат в мастера спорта».

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо. Этикет – правила поведения дзюдоиста. Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в

				современной жизни. Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма.	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	

	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки.

				Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные особенности соревнований. Структура соревнований. Спортивные результаты. Классификация достижений.	функции и спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Спортивные достижения.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	средства рациональное учебно-тренировочных занятий; чередование нагрузок направленности; активного отдыха. средства аутогенная тренировка; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» определяются в данной Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо» и его спортивной дисциплины «ката», определяются самостоятельно МБУ ДО СШ Каскад.

На этап начальной подготовки для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 4 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, а также выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем этапе подготовки.

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 участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Главное внимание уделяется специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 виду спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- 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);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Педагогический коллектив МБУ ДО СШ Каскад полностью укомплектован: состоит из 24 человек.

Коллектив имеет следующие количественные и качественные характеристики:

- тренеры-преподаватели – 17 человек + 5 совместителей;
- служба сопровождения – 2 человека (2 инструктора-методиста).

Из общего числа педагогов женщин – 11, мужчин – 13.
Имеют высшее образование – 16 чел.
Имеют среднее специальное образование – 7 чел.
Имеют высшую квалификационную категорию – 14 человек, первую квалификационную категорию – 2 человека.
Имеют звание «Заслуженный тренер России» - 1 человек,
звание «Отличник физической культуры и спорта» - 1 человек,
звание «Заслуженный мастер спорта России» - 1 человек.
Руководящие работники: директор, заместитель директора – 4 человека.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, привлекаются тренера-преподаватели по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Дзюдо».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Каскад проходит через тематические педагогические советы, курсы повышения квалификации, семинары, вебинары и др.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ Каскад – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Коллекция электронных образовательных ресурсов

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu/ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

Интернет-порталы

4. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке - http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
5. Институт спортивной науки - <http://www.gssiweb.com/>
6. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования - <http://www.ndce.edu.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
8. Московская электронная школа - <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
9. Наука о тренерской работе (Abstracts) - <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
10. Научная электронная библиотека (eLibraru). Режим доступа: <http://www.elibraru.ru>
11. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС). Режим доступа: <https://rukont.ru>
12. Профессиональное сообщество педагогов - <http://methodisty.ru>
13. Российский образовательный портал - <http://www.school.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <http://www.opennet.edu.ru>
15. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru/>
16. Сайт Министерство спорта России - <https://www.minsport.gov.ru>
17. Сайт Министерства спорта Архангельской области – <https://dvinaland.ru/gov/iogv/minms/>
18. Сайт Министерства образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru>
19. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - <http://science.sportedu.ru/>
20. Сайт Рособразования - <http://www.ed.gov.ru>
21. СПС «Консультант плюс». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
22. СПС «Гарант». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
23. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <http://www.vniifk.ru/>
24. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры - <http://www.spbniiifk.ru/>
25. Сайт Федерации Дзюдо России – <https://www.judo.ru>
26. Телеканал МОСОБРТВ - <https://mosobr.tv/>
27. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>
28. Школьный портал - <http://www.portalschool.ru>
29. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>

Перечень информационно-методического обеспечения

Для тренера-преподавателя:

1. Гаткин Е.Я. Букварь дзюдоиста. - М.: Советский спорт, 1997.
2. Гаткин Е.Я. Дзюдо для начинающих. - М.: Советский спорт, 2001.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А.. Спортивная борьба: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1993.
5. Министерство спорта РФ приказ № 1074 от 24.11.2022. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).
6. Мишин Б.И. Настольная книга тренера. - Москва: АСТ Астрель, 2003.
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1305.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ под редакцией С.Е.Табакова. - изд. 5-е. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Для обучающихся и родителей:

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения. – Москва: Просвещение, 1990. – 176 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь дзюдоиста. - М.: Советский спорт, 1997.
3. Гаткин Е.Я. Дзюдо для начинающих. - М.: Советский спорт, 2001.
4. Гольберг Н.Д. Особенности организации питания на этапе базовой подготовки//Спорт в школе № 11, 2008. – 45 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
7. Маслов А.Н. Борьба дзюдо первые уроки. – Москва: Феникс, 2006. – 159 с.