

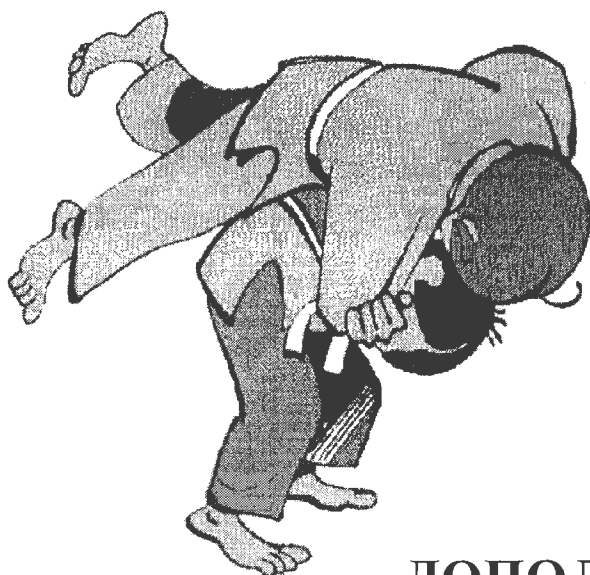
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙ-
СКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТА»

Принята на педсовете
СДЮШОР «Спарта»

17.09.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
СДЮШОР «Спарта»
В.Ю. Елистратов
18.09.2015г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО**

Рецензент программы: Самсонов И.И. –
заместитель директора по спортивной работе
Алтайского училища олимпийского резерва,
кандидат педагогических наук, доцент

Сроки реализации программы: 10 лет

Возраст занимающихся: 10-18 лет

г. Барнаул, 2015 г.

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебный план
- 3 Методическая часть
- 4 Система контроля и зачетные требования
- 5 Перечень информационного обеспечения
- 6 Перечень тренировочных сборов (с учётом гарантий финансирования, обеспеченного муниципальным заданием)

1. Пояснительная записка

Характеристика программы.

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа в области физической культуры и спорта по дзюдо (далее - программа) направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта (дзюдо);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Основатель дзюдо Дзигаро Кано получил педагогическое образование. Окончив в 1882 г. Университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо – Кодокан (дом постижения пути). В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии и внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире, а также создания предпосылок для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов:

Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.

Владей инициативой в любом начинании.

Осмысливай действия полностью, действуй решительно.

Знай, когда следует остановиться.

Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики дзюдо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Спортивная подготовка дзюдоистов – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

В технологии собственно планирования тренировочного процесса выделяются следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики борьбы дзюдо и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики дзюдо, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику борьбы дзюдо, передовой опыт теории и практики спортивных единоборств, данные научных исследований в области теории и методики спортивных единоборств, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить приходящуюся на каждого обучающегося и качественную меру воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, так как неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся. Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке спортсменов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- а) по специализированности, то есть по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- б) по направленности, то есть по распределению в четкой последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- в) по величине и координационной сложности, то есть в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т. п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки и основами ведения единоборства. В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),
- этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.) и
- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й год обучения для групп начальной подготовки и 1–2-й годы обучения для ТГ начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), переходный (2 мес.). Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь — январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики дзюдо.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль - июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2–4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют главные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль- август) решаются задачи:

- укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха спортсменов;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;
- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в ТГ углубленной специализации (3-й, 4-й, 5-й годы обучения) носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — октябрь, январь — март), два соревновательных (ноябрь — декабрь, апрель — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика группы, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Особенности осуществления спортивной подготовки по борьбе дзюдо- определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Программа рассчитана на 9 лет (спортивно-оздоровительный этап (СО) – весь период, до 3 лет – начальная подготовка (ГНП), до 5 лет – тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и подростками от 10 до 18 лет в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями в пределах муниципального задания.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства и муниципального задания.

В ходе освоения программы выделяются 2 этапа, по окончании тренировочного этапа обучающиеся проходят итоговую аттестацию, чтобы получить статус выпускника СДЮШОР.

Основные задачи, решаемые на этапе начальной подготовки: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие процедуру приёма в соответствии

с установленными нормами, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача.

Основные задачи, решаемые на тренировочном этапе НС: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основные задачи, решаемые на тренировочном этапе УС: : специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов

Группы тренировочного этапа формируются из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую начальную подготовку объемом не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, на остальных этапах работа по индивидуальным учебным планам осуществляется, по решению педагогического совета (на основании представления тренерского (методического) совета), в отношении наиболее мотивированных, проявивших особые способности учащихся, а также для всех обучающихся на период их активного летнего отдыха.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

(Приложение N 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-10
Этап начальной подготовки	1-й	10
	2-й	10
	3-й	11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	12
	2-й	13
	3-й	14
	4-й	15
	5-й	16

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

(Приложение №1 к Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	Весь период	12	15	25	6
Этап начальной подготовки	До одного года	12	14 – 16	25	6
	Свыше одного года	10	12 - 14	20	8
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Начальной специализации	8 - 10	10 - 12	14	12
	Углубленной специализации	6 - 8	8 - 10	12	18

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность обусловлена:

- тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по дзюдо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическими предпосылками разработки данной программы являются основные положения концепции развивающего обучения, развиваемые в трудах Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, П.Я.Гальперина. Цель развивающего обучения в различных теоретических подходах понималась по-разному: целостность и максимальная эффективность обучения (Л.В.Занков), развитие теоретического мышления (В.В.Давыдов, Д.Б.Эльконин), формирование субъекта учебной деятельности, направленного на самоизменение и самосовершенствование (В.В.Репкин), развитие творческого потенциала личности (Е.Л.Яковлева). Признание во всех них активной роли учащегося в учении приводит к изменению представлений о содержании взаимодействия учащегося с педагогом и ровесниками. Обучение более не рассматривается как простая трансляция знаний от педагога к учащимся, а выступает как сотрудничество - совместная работа педагога и учащихся в ходе овладения знаниями, умениями (в т.ч. двигательными) и решения проблем. Со времен Л.С.Выготского, сформулировавшего и обосновавшего положение о том, что «обучение ведёт за собой развитие», в отечественной психологии и педагогике в качестве нормативно-желаемого образца всегда признавалось развивающее обучение.

Программа разработана на основе:

- ст.84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 19 сентября 2012 г. N 231 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Учебная программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования (Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. М.: «Советский спорт», 2003г.), с учетом «Учебного пособия – Дзюдо система и борьба» (д.п.н. Шулик Ю.А., д.п.н. Коблева Я.К. «Феникс» 2006г.) и правил соревнований по дзюдо, разработанных всемирной федерацией дзюдо;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения (введенные 20 июня 2003 года постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41);
- Устав образовательного учреждения; положение «О порядке формирования и утверждения дополнительных образовательных программ и учебно-методической документации»;

Новизна программы заключается в интеграции подходов, реализованных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, типовых программах разных авторов с учётом требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации» и условий конкретного образовательного (тренировочного) процесса.

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

2. Учебный план Программы

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально- если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 46 недель учебных занятий на базе спортивной школы (аудиторная нагрузка) и не включает время на самостоятельную/внеаудиторную работу обучающихся общим объёмом до 10% от указанного, контролируемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Также отдельному планированию подлежит время:

- в пределах проведения тренировочных сборов (без учёта дней на дорогу); перечень тренировочных сборов, составленный на основании приложения №10 Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо (далее - ФССП) и обеспеченный муниципальным заданием, не может быть менее одного в течение учебного года. Время его проведения указывается в годовом календарном плане - графике отделения.

- на подготовку и участие в соревнованиях, количество которых не может быть менее 60% от установленного норматива в ФССП.

Организация самостоятельной работы на период активного летнего отдыха на 6 учебных недель осуществляется на основе плана самостоятельной (внеаудиторной) работы, разрабатываемого и выдаваемого обучающимся тренером – преподавателем. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется

в рамках плана спортивно- массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочей программой тренера- преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психическая подготовка», а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

(приложение № 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо).

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

СООТНОШЕНИЕ

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (мужчины/женщины)

Приложение № 2 к Федеральному стандарту по виду спорта дзюдо

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спорт. специализации)
Теоретическая подготовка	3/3	5/5
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17
Специальная физическая подготовка (%)		21/21

Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	13 - 15	45 - 46
Соревнования (%)	-	7/7
Контр. испытания (%)	1/1	
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3

Объём учебных занятий по предметным областям

Предметная область (аудиторная нагрузка)	Количество часов за год обучения по этапам спортивной подготовки								Итого час.	% от общего кол-ва	Норма %-ого соотношения %
	СО	НП		Тренировочный							
		Весь период	До года	Свыше года	Период базовой подготовки*		Период спортивной специализации *				
Теория и методика физической культуры и спорта	14	14	19	28	28	42	42	42	229	5,1	От 5 до 10
Общая и специальная физическая подготовка	61	61	80	122	114	182	172	162	954	21,06	От 20 до 25
Избранный вид спорта (в т.ч. на УТС и соревнования)	138	138	184	276	283	414	423	432	2288	50,83	От 45
Другие виды спорта и подвижные игры	25	25	33	49	49	75	75	75	406	9	От 5 до 10
Технико-тактическая и психическая подготовка (в т.ч. на УТС)	38	38	52	77	78	115	116	117	631	14,02	От 10 до 15
	276	276	368	552	552	828	828	828	4508		

	276	644	1104	2484			
Самостоя- тельная (внеа- удиторная) работа обуча- ющихся	27	27 35	50 52	80 80 80	431	9,55	До 10

*-п.36 Приказа Минспорта России от 12.09.2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

Объём учебных занятий по предметным областям и разделам обучения по этапам спортивной подготовки

Предметная об- ласть	Раздел обучения	Количество часов за год обуче- ния по этапам спортивной под- готовки		
		НП СО	Тренировочный Базовая подго- товка	Спор- тивная специа- лизация
Теория и мето- дика физической культуры и спорта	215 час	33	56	126
	- история развития избранного вида спорта	3	4	10
	- основы философии и психологии спор- тивных единоборств	3	4	10
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	4	10
	- основы спортивной подготовки и трени- ровочного процесса	3	4	12
	-основы законодательства в сфере физи- ческой культуры и спорта		2	10
	-уголовная, административная и дисци- плинарная ответственность за неправо- мерное использование навыков дзюдо, в том числе за превышение мер необходи- мой самообороны	4	6	10
	-необходимые сведения о строении и функциях организма человека	3	6	10
	- гигиенические знания, умения и навыки	3	6	9
	-режим дня, закаливание организма, здо- ровый образ жизни	4	6	9
	- основы спортивного питания	2	4	11
	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	5	13
	- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	4	5	12

Общая и специальная физическая подготовка	893 час	141	236	516	
	- освоение комплексов физических упражнений	40	80	120	
	- развитие основных физических качеств	60	80	186	
	- развитие специальных физических качеств	41	76	210	
Избранный вид спорта	2150 час	322	559	1269	
	- овладение основами техники в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	200	310	530	
	- участие в спортивных соревнованиях	12	30	60	
	- овладение основами тактики в избранном виде спорта	76	135	484	
	- судейская и инструкторская практика	8	30	65	
	- восстановительные мероприятия	16	34	100	
	- тестирование и контроль	10	20	30	
Другие виды спорта и подвижные игры	381 час	58	98	225	
	-развитие специфических физических качеств в дзюдо средствами других видов спорта	20	45	135	
	-развитие специфических физических качеств в дзюдо средствами подвижных игр	38	53	90	
Технико-тактическая и психическая подготовка	593 час	90	155	348	
	- основы технических и тактических действий в дзюдо	40	55	126	
	- алгоритмы технико-тактических действий	20	40	122	
	- анализ спортивного мастерства соперников	10	10	40	
	- волевая подготовка	10	30	40	
	-нравственная подготовка	10	20	20	
	Итого	644	1104	2484	

Нормативы соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

По цели соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми. Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. Тренировочные – совершенствование мастерства спортсменов, а также проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для

внесения коррективов в ее содержание. *Зрелищные, массовые* соревнования проводятся для привлечения большого количества участников и планируются в соответствующем разделе спортивной – массовой работы.

Планируемые показатели по соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП составляют:

Приложение N 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	8 - 12	8 - 12	40	40
Тренировочные	-	-	85	100
Основные	-	-	40	40
Итого соревновательных поединков за год	8 - 12	8 - 12	165	180

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся

отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Воспитательная работа как компонент содержания образования.

Цель:

- содействовать воспитанию интереса к занятиям по дзюдо посредством развития познавательной активности, положительных морально- нравственных устоев, кондиционных и координационных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности.

- направления воспитательной работы:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

- воспитание на примере выдающихся спортсменов мира и РФ, выпускников школы;

- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;

- патриотическое воспитание;

- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;

- поддержание и развитие традиций школы (праздник в честь годовщины школы, день выпускника, день открытых дверей и т.д.)

Формы воспитательной работы: участие в социально значимых акциях, социально- образовательных проектах.

Форма реализации воспитательной работы – план на учебный год.

3. Методическая часть

Организационно – методические условия реализации программы.

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса.

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастаение нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Используемые педагогические и спортивные технологии:

Психолого-педагогические основы

- Здоровьесберегающие технологии;
- Технологии обучения здоровью;
- Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры;
- Оздоровительные технологии;
- Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;
- сопряжённая техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах;

Тенденции развития спортивных достижений

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов:

Индивидуальная одаренность — выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения занимающимися технико-тактических действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от эффективности тренировок и соревнований. Усиливается осознанием дзюдоистами общественной и личной значимости спортивной деятельности и мотивами, формирующими цель соревновательной деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки дзюдоистов зависит от условий подготовки (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от применяемых научных разработок, оптимизирующих подготовку в дзюдо.

Популярность дзюдо в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Для этого важно увеличение количества детей и подростков, занимающихся дзюдо. Квалификация тренеров-преподавателей также влияет на повышение спортивных достижений, как у тренеров детей и подростков, занимающихся дзюдо, так и у выдающихся спортсменов.

Развитие спортивного движения в стране и его экономическое обеспечение. Общеизвестно, что уровень спортивных достижений в разных странах во многом зависит от условий материальной жизни общества.

*Организационно- методические подходы к реализации содержания программы.
Принципы спортивной тренировки.*

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. **Методические:**

-опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

-соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

-сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

-избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;

-моделирования – широкое использование различных вариантов

-моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

-централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

3.1. Средства, методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

-общеподготовительные упражнения;

-специально подготовительные упражнения;

-избранные соревновательные упражнения.

Состав упражнений, используемых в качестве тренировочного средства подготовки борцов

Общеразвивающие		Специальные		Основные (с партнером)	
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Учебно-тренировочные	Соревновательные
Строевые	Гимнастические	Без партнера	Без снарядов	В строю по элементам	Учебные
Со снарядами	Спортивные игры	С партнером	Со снарядами	В строю в целом	Учебно-тренировочные

На снарядах	Плавание	На обучающих машинах	На тренажерах	Вне строя попеременно	Тренировочные
	Легкоатлетические			Вне строя с условным сопротивлением	Вольные
	Гребля, туризм и др.			Вне строя с ролевыми заданиями	Соревновательные

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);

наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методы использования различных физических упражнений в процессе подготовки борцов (Теория и методика физического воспитания, 2003г.)

Методы повышения физических качеств			
силы	быстроты	выносливости	гибкости
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например: стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т. д.			

3.2. Методические подходы к организации и проведению тренировки:

ГНП Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;

- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой;
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Требования к технике безопасности, нормативное и организационно-методическое обеспечение медико-педагогического контроля

Причины и факторы травматизма:

1. Внешние:

- упущение в методики организации занятий;
- недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий;
- несоблюдение требований санитарии и врачебного контроля;
- неправильные действия и недостаточная физическая подготовленность спортсменов;
- несоблюдение предписаний врача.

2. Внутренние:

- недостаточная подготовленность спортсмена;
- состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии;
- неправильная сгонка веса;
- расстройство нормальной функции внутренних органов (перетренировка, курение, алкоголь);

Понятие о спортивной травме.

Телесные травмы в спорте – это повреждение тканей (обычно мышечных и соединительных) вызванное физической нагрузкой в ходе занятий спортом.

Психические травмы в спорте - вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Виды телесных травм в спорте:

- открытые - повреждаются покровы организма;
- закрытые - кожа и слизистые оболочки остаются целыми; 2) ушиб мягких тканей - повреждения мягких тканей, развивающиеся при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями;
- растяжения-ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок разрывается
- вывих;
- разрыв связок;
- перелом кости;
- электротравма;
- черепно-мозговая травма;
- спинномозговая травма;
- ампутация конечностей.

Виды психических травм в спорте

- 1) шоковые психические травмы;
 - 2) психотравмирующие ситуации относительно кратковременные, но психологически очень значимые для человека;
 - 3) хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ориентации ребенка (конфликты);
 - 4) факторы эмоциональной депривации (недостаток положительных эмоций).
- Неблагоприятные психические состояния

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Меры предупреждения травматизма при занятиях:

Профилактика травматизма - основное направление техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в соответствии с принципом ответственности педагога за сохранность жизни и здоровья обучающихся и принципом самоответственности обучающегося за сохранность своего здоровья.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- 1) соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- 2) целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- 3) дозированность физических нагрузок;
- 4) чередование упражнений силовой нагрузки с тренировками направленными на растягивание;
- 5) кардиотренировки для снижения риска односторонней гипотрофии мышц;
- 6) врачебный контроль и медицинское обслуживание учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- 7) периодические медицинские обследования спортсменов;
- 8) обязательное присутствие тренера в течение занятия;
- 9) применение средств специальной защиты при занятиях травмоопасными видами спорта;
- 10) отказ от приема, разрешенных препаратов и препаратов, запрещенных МСА;
- 11) не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- 12) проведение очередной тренировки после достаточного восстановительного периода;
- 13) укрепление соответствующих мышечных групп;
- 14) гармоничное развитие двигательных способностей;
- 15) соответствующее виду спорта питание;
- 16) своевременный инструктаж обучающихся;

17) рациональная организация и методика занятий по физической культуре и спорту;

18) исправность инвентаря и оборудования;

19) страховка, помощь и самостраховка при выполнении упражнений и спортивных действий;

20) четкое выполнение инструкции по технике безопасности на занятиях

21) обобщение и распространение передового опыта по обеспечению безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;

22) высокая организованность и дисциплинированность обучающихся на занятиях по физической культуре и спорту;

23) допуск к тестированию и соревнованиям – с разрешения медицинского работника.

Меры предупреждения травматизма в дзюдо:

1) овладения правильной техникой выполнения приемов,

2) страховки и самостраховки при падениях и бросках,

3) выполнения полноценной разминки;

4) строгое выполнение правил соревнования;

5) соблюдения правил, надлежащего состояния инвентаря и оборудования зала для занятий;

6) исключение во время учебных схваток одновременных занятий в стойке на одном ковре нескольких пар;

7) запрещение тренировок и соревнований лиц с большой разницей в весе и спортивной квалификации;

8) резкая сгонка веса перед соревнованиями;

8) дисциплина и самоконтроль своего состояния.

Документы, содержащие нормы по охране здоровья спортсменов:

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Трудовой кодекс Российской Федерации;

Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Законодательство ЯНАО;

Регламенты и руководства общероссийских спортивных федераций.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;

- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), включает:

1) динамическое наблюдение за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом: текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям;

2) оказание первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом.

А оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий спортсменам после интенсивных физических нагрузок, после заболеваний и травм включает в себя мероприятия по увеличению и сохранению спортивной (общей и специальной) работоспособности, а также проведение реабилитационных мероприятий по восстановлению здоровья.

Оказание медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и функциональных возможностей организма спортсменов включает:

- допуск к занятиям спортом и спортивным соревнованиям, проведение углубленных медицинских обследований (далее - УМО) спортсменов;
- проведение текущего медицинского наблюдения за спортсменами и этапных (периодических) медицинских обследований спортсменов;
- проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее - ВПН) за спортсменами.

Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся:

- в амбулаторно-поликлинических учреждениях;
- в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;
- во врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Периодическое, или этапное, медицинское обследование спортсменов (ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний, а в период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. В зависимости от специфики каждого вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырех раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного

контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена или занятий физкультурника.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья физкультурника или спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. ВПН проводятся на:

- тренировках в детско-юношеских спортивных школах и на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности "лечебная физкультура и спортивная медицина", и медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами (преподавателями), а также с самим спортсменом (физкультурником). Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера (преподавателя) обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена (физкультурника).

Углубленное медицинское обследование спортсменов

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

-медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины)

Этап начальной подготовки (от 1 года до 2 лет занятий спортом):

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Тренировочный этап (до 5 лет занятий спортом):

УМО зачисленных в учебно-тренировочные группы проводится не менее двух раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Письмо Минспорта России №ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014г. «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	СО	Этап начальной подготовки: час.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До двух лет (Базовая подготовка):	Свыше двух лет (спортивная специализация): час.
Количество часов в неделю	6	6/8	12	18

**Содержание образования по предметным областям, этапам (периодам)
подготовки
Начальный и тренировочный этап**

Раздел/Тема	Дидактические единицы									
	НП Годы обучения (г.о.)		ТГ Годы обучения (г.о.): 1, 2- период базовой подготовки (БП), 3,4, 5- период спор- тивной специализации(СС)					Дидактиче- ские единицы Начальный этап		Дидактические единицы Тренировочный этап (с выделением пе- риодов – БП, СС)
	1	2	1	2	3	4	5			
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».										
Разделы обучения:										
1.История разви- тия избранного вида спорта;	1,5	1,5	2	2	3	4	3	Происхождение дзюдо. Основатель дзюдо. Исторические корни. Родина дзюдо. Основатель дзюдо в России. Возникновение и развитие дзюдо в России. Дзюдо и олимпийские игры. Место и значение дзюдо в Российской системе физического воспитания. Дзюдо в родном городе. Известные спортсмены.	Место и значение дзюдо в Российской системе физического воспитания. История развития дзюдо и единоборств в родном городе. Ведущие спортивные школы, города, страны. Международные соревнования дзюдоистов с участием Российских спортсменов. Перспективы развития дзюдо в России.	
2.Основы философии и психологии спортивных единоборств;	1,5	1,5	2	2	3	3	4	Философия дзюдо Воля к победе. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Этикет дзюдо.	Воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Методы психологического настроя. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время со-	

									ревнований. Уверенность в своих силах.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	1	1	2	2	3	4	3	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;	1,5	1,5	2	2	4	4	4	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям дзюдо. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.	Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.
5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	1	4	3	3	Понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе ДЮСШ	Понятие о Федеральном Законе РФ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП;
6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;	1	3	3	3	3	3	4	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков дзюдо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	Знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков дзюдо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны

7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	1	2	3	3	4	3	3	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
8. Гигиенические знания, умения и навыки;	1	2	3	3	3	3	3	Культурно-гигиенические привычки у детей (чистить зубы, мыть руки и лицо, причесываться). Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	1,5	2,5	3	3	3	3	3	Закаливание посредством дзюдо. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
10. Основы спортивного питания;	1	1	2	2	4	4	3	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях тхэквондо. Значение витаминов в питании спортсмена.
11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	1	1	2,5	2,5	4	4	5	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий дзюдо. Экипировка дзюдоиста.	Правила использования инвентаря. Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда дзюдоиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке.

12.Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	2	2	2,5	2,5	4	4	4	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Страховка и самостраховка.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Страховка и самостраховка.
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»									
Разделы обучения:									
1.Освоение комплексов физических упражнений;	20	20	40	40	40	40	40	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. Изучение Ката.	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. Изучение Ката.
2.Развитие основных физических качеств	25	35	40	40	70	60	56	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
3.Развитие специальных физических качеств	16	25	42	34	72	72	66	Развитие специальной силы, быстроты, выносливости, гибкости. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	Развитие специальной силы, быстроты, выносливости, гибкости. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.
Предметная область «Избранный вид спорта» Разделы обучения:									
1.Овладение основами техники в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);	90	110	154	156	180	180	170	Базовая техника: специальные комплексы формальных упражнений. Начальные технические действия: падения, захваты, стойки (лево - и - правосторонние, высокие-средний-низкие), взаимные (одноименные и разно-	Начальные технические действия: дистанции и стойки в поединке, передвижения относительно противника, преимущество в захватах. Атакующие действия : общие основы техники

								именные), передвижения, маневрирование, уходы, повороты, выведения из равновесия, подбивы, действия контроля лежа. Основные технические действия: атакующие, защитные.	бросков, комбинирование техники, использование ситуации, комбинации стоя и лежа. Защитные действия: маневрирование, уходы, контрприемы, действия в захватах.
2.Участие в спортивных соревнованиях;	6	6	14	16	18	20	22	Значение соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований)	Организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях
3.Овладение основами тактики в избранном виде спорта	30	46	65	70	154	158	172	Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование скользящих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях	Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные и разнонаправленные комбинации. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.
4.Судейская и инструкторская практика	2	6	15	15	22	21	22	Изучение правил, терминологии дзюдо. Судейские жесты, оценки. Судейство учебно-тренировочных схваток. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений.	Продолжительность поединка. Судейство в качестве арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Реанимация при удушении. Организация и руководство группой. Контроль за выполнением упражнений. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

5. Восстановительные мероприятия	6	10	18	16	30	34	36	Сон. Сауна. Контрастный душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.	Сон. Сауна. Контрастный душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Медитации.
6. Тестирование и контроль	4	6	10	10	10	10	10	Врачебный контроль и самоконтроль. Тестирование и прием нормативов по ОФП и СФП.	Врачебный контроль и самоконтроль. Тестирование и прием нормативов по ОФП и СФП.
Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры»									
Разделы обучения:									
1. Развитие специфических физических качеств в дзюдо средствами других видов спорта	7	13	22	23	40	45	50	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Быстрота, скорость, выносливость – легкая атлетика. Выносливость – лыжи. Сила – тяжелая атлетика. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика
2. Развитие специфических физических качеств в дзюдо средствами подвижных игр.	18	20	27	26	35	30	25	Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться – «рыболовная верша» Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты – «вызов номеров». Развитие ловкости, быстроты – «борьба с использованием платков, завязанных на голени или поясе». Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции – «чертов мост». Развитие ловкости, координации движе-	Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты. Развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости – «цепочка». Развитие ловкости, быстроты – «борьба с использованием поясов».

								ний, внимательности, скоростных качеств – «Третий лишний».	
Предметная область «Технико-тактическая и психическая подготовка»									
Разделы обучения:									
1. Основы технических и тактических действий в дзюдо;	20	20	27	28	40	42	44	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих действий, защита. Маневрирование техникой, тактикой, физическими качествами, уходами.	Виды тактической подготовки к проведению приёмов: - подавление техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами - маскировка техники, тактики, физических качеств, психических состояний Обучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих действий.
2. Алгоритмы технико-тактических действий	5	15	20	20	41	40	41	Тактика ведения поединка. Способы ведения схватки. Способы принятия решения. Разведка. Угроза. Сковывание.	Комплекс тактических действий, состоящий из нескольких блоков: тактика использования удобных ситуаций, тактика защиты, тактика создания удобных ситуаций, тактика контратаки, методы воздействия на противника, стили ведения поединка.
3. Анализ спортивного мастерства соперников;	3	7	5	5	12	14	14	Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности	Преимущество противника в физической подготовленности и конкретные недостатки в развитии физических качеств противника. Общий объем техники используемой соперником.
4. Волевая подготовка	5	5	15	15	15	13	12	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности, настойчивости, выдержки, смелости.	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности, настойчивости,

									выдержки, смелости. Состояния дзюдоистов перед поединком. Мотивация. Потребности. Лидерство в дзюдо.
5.Нравственная подготовка	5	5	10	10	7	7	6	Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо: трудолюбия, дисциплинированности, инициативности, доброжелательности, честности.	Поведение в школе, секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Личностные черты дзюдоиста.
Итого часов:	2	3	5	5	8	8	8		
	6	8	2	2	8	8	8		

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
	Имитационные упражнения с набивным мячом.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

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

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

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

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз,

потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по

заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

2.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре

лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки

со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

4. Система контроля и зачетные требования.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения предпрофессиональной программы проводится 2 раза в течение учебного года: в течение декабря – января (контрольные нормативы) и мая (контрольно- переводные нормативы); промежуточная аттестация последнего года обучения для конкретного обучающегося, претендующего на статус выпускника по соответствующей программе, не проводится.

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного обучающегося по окончании предпрофессиональной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса обучающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно- переводных) нормативов и демонстрации портфолио в зависимости от перспективы дальнейшего выбора образовательной траектории обучающегося, желания родителей (законных представителей) и по представлению педагогического совета.

Формы итоговой аттестации:

- демонстрация обучающимся своих достижений за период освоения программы в форме защиты портфолио.

Содержание промежуточной и итоговой аттестации (требования).

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать как теоретические, так и тестовые/контрольные/ задания, составляющие контрольные (контрольно- переводные) нормативы. Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку освоения всех разделов дополнительной общеобразовательной программы определённого этапа обучения.

Содержание промежуточной аттестации по дополнительной предпрофессиональной программе преимущественно должно включать комплексные контрольные задания (или практические действия на тренажёрах, манекенах и т.п.), требующие многоходовых решений как в известной, так и в нестандартной ситуации. Комплексные контрольные задания предназначены для проверки комплексных умений и/или способностей обучающегося.

Содержание промежуточной аттестации по итогам каждого полугодия по представлению тренера- преподавателя устанавливается тренерским советом с таким расчётом, чтобы по окончании учебного года отследить достижение ожидаемых результатов по показателям оценки результата освоения программы определённого года обучения и являющихся основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения.

Содержание итоговой аттестации определяется содержанием портфолио обучающегося. Помощь обучающемуся в определении содержания и форм защиты оказывается тренером – преподавателем и инструктором – методистом.

Система оценивания результатов освоения программы.

Для выражения степени освоения программы используются:

- дихотомическая система оценивания: отметки по результатам - «выполнил» - «не выполнил», «правильно»- «не правильно».

- политомическая система оценивания: отметки по результатам - «оптимальный - высокий - средний/выше среднего/ниже среднего - критический – низкий уровень выполнения заданий».

Для организации промежуточной аттестации (не позднее чем за 2 недели до её проведения) тренерский совет отделения готовит, а директор утверждает:

- тексты содержания промежуточной аттестации в соответствии с требованиями и указанием соответствующей системы оценивания и методическими указаниями к ходу проведения (например, «Перед проведением тестирования должна быть выполнена разминка. Обучающемуся дается право выполнить упражнение в количестве трех раз, лучший результат заносится в протокол»);

- критерии оценки достигнутых результатов (какие результаты соответствуют той или иной отметке по результатам выполнения упражнения, теста или задания).

Требования к результатам освоения Программы.

Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы	Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся)
---	--

Мотивированность на продолжение занятий	Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно- не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); Уровень сохранности контингента на следующем году обучения;
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень) по итогам контрольных и переводных нормативов
Социальная адаптированность	Уровень успеваемости в общеобразовательном/профессиональном учреждении- отсутствие отрицательной динамики и/или наличие академических достижений, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни; Мотивация на освоение профильных профессий и специальностей.
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфических) заболеваний. Отсутствие случаев травматизма по вине тренера-преподавателя
Результативность участия в соревнованиях институционального и муниципального/субмуниципального уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях регионального/субрегионального уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях всероссийского / международного (и выше) уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	Положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи.	Положительная динамика

Требования к знаниям, умениям и навыкам и способы определения уровня их освоения:

Результатом освоения Программ дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в дзюдо, дисциплине и этике вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

Перечень материально- технического обеспечения Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Приложение N 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1

13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
			этап начальной подготовки	
			количество	срок эксплуатации (лет)
О Б У В Ь				
Сандалии пляжные (шлепанцы)	штук	на занимающегося	-	-
О Д Е Ж Д А				
Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
Пояс	штук	на занимающегося	1	2
Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями правил данного вида спорта и правилами подвижных игр;
 - умение развивать специфические физические качества в дзюдо, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.
5. в области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по дзюдо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Зачетные требования для контроля Развития физических качеств дзюдоистов (10-11 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с ноги закреплены (кол-во раз)	-	6

Зачетные требования для контроля Развития физических качеств (12- летних дзюдоистов)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м. (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м. (мин,с)	1.13	1.13	1.13
	Ловкость	Челночный бег 3x10м (с)	7.5	7.5	7.5
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8

Гимнастика	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены	12	12	10

Зачетные требования для дзюдоистов тренировочных групп 1-го года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м. с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	19	20	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту 5 раз влево и в право (с)	18	19	20

		Перевероты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча 3 кг из-за го- ловы вперед (м)	5,5	6,6	7
		Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)	6	7	8

Зачетные требования для дзюдоистов тренировочных групп 2-го года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	14 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,4
		Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2
		Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м. с ходу (с)	7,0	7,1	7,4
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,08	1,09	1,14
Гимнастика	Сила	Подтягивание на пе- рекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазание по канату 5м с помощью ног (с)	14	12	15
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на пе- рекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	14	15	16	
Спортивная борьба	Силовая выносли- вость	Приседания с парт- нером на плечах (кол-во раз)	8	10	6
		Подъем партнера за- хватом туловища сзади (кол-во раз)	10	14	8

	Быстрота	10 бросков партнера на время –индивидуальные нормативы			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
		Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)	8	9	9

Зачетные требования для дзюдоистов тренировочных групп 3-го года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	15 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
		Бег 800 м (мин,с)	2,30	2,34	2,38
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,06	1,04	1,10
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	9,8	10	11
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8
	Выносливость	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	26	24	22
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	9	9,4	10
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (кол-во раз)	14	16	10
		Подъем партнера до груди захватом туловища сзади (кол-во раз)	14	16	12

		10 бросков партнеров через спину на время- индивидуальный норматив			
Другие виды	Тяжелая атлетика Сила	Толчек штанги двумя руками	Свой вес	Свой вес	Свой вес
	Дзюдо быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32

Зачетные требования для дзюдоистов тренировочных групп 4 и 5-го года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	16-17 лет			
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,6	4,7	5,1	
		Бег 60 м (с)	8,6	8,7	8,9	
		Бег 100 м (с)	13,0	13,1	13,6	
		Бег 800 м (мин,с)	2,27	2,28	2,30	
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,06	1,04	1,10	
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	22	16	
		Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	9,6	9,8	11	
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	14	12	10	
	Выносливость	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	42	46	40	
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	15	16	12	
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14	
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	28	30	26	
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	8,6	9,0	9,8	
	Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (кол-во раз)	14	16	10
			Подъем партнера до груди захватом туловища сзади (кол-во раз)	15	16	13

		10 бросков партнеров через спину на время- индивидуальный норматив			
Другие виды	Тяжелая атлетика Сила	Толчек штанги двумя руками	Свой Вес+5	Свой Вес+5	Свой Вес+5
	Дзюдо быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	40	38	34

2.10. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).
6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 и 3 года обучения.
5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 1 года обучения (ТГ-1).
4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Оури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)

Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

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

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Эко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног

Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах 4-5 года обучения (УТГ- 4 и 5).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

(с учётом гарантий финансирования, обеспеченного муниципальным заданием)

Приложение №10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				

.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год (на всех годах обучения)	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
-----	---	------------	---	-----------------------------------

Список литературы, с учетом специфики избранного вида спорта.

№	Автор, название	Год
1	И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования»	2005
2	А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей».	2005
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена	2009
4	С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России»	2005
5	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности	2008
6	А.Ю. Шулик, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо «Дзюдо. Система и борьба»	2006
7	Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать.»	2006
8	Ю.Ф. Керамшин «Теория и методика физической культуры»	2006
9	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)	2013
10	Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)	2013