

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принята
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
«Виктория»
Протокол № 1
от 12.01.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО
СШ «Виктория»
Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г.
Р.И.Кабасакальян
Ф.И.О.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 655, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2023 года № 833).

Условия реализации программы:

за счет бюджетных средств

ID - номер программы в АИС «Навигатор» **60484**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	Общие положения	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	17
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3	Система контроля	25
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	31
4	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» дисциплины содержащие в своем наименовании слово: «ката» и словосочетание «весовая категория»	39
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	41
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	89
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	92
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	92
6.2	Кадровые условия реализации Программы	94
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	96
5	Приложения к Программе № 1-6	98-114

I. Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово: «ката» и словосочетание «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 655 ¹ (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2023 года № 833, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее- Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания , обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

¹ (зарегистрирован Минюстом России 22 сентября 2025 года, регистрационный № 83600).

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 года № 484н, "Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физ.культурой и спортом".

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;
- иных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по дзюдо, содержащих в своем наименовании слово: «ката» и словосочетание «весовая категория». Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года обучения для спортивной дисциплины «ката-группа»;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

Реализация Программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно-координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, или в западном произношении- «джиу-джитсу», которая в свою очередь уходит корнями в китайскую борьбу Кумиуту , что означает «голыми руками». В буквальном переводе «Дзю-дзюцу» означает «искусство мягкости». В том названии кроется глубокий смысл. Концепция дзю-дзюцу – одержать верх над противником не силой, а мягкостью и пластичной податливостью.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, который создал новую систему физического совершенствования тела и духа. «Дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный; «до» - путь, познание, манера держаться , точка зрения , склад ума . У истоков женского дзюдо также стоял Д.Кано. Эксперимент по приобщению женщин к занятиям удался как в Японии, так и в странах Европы. Появление борьбы дзюдо в России предшествовала большая работа по изучению его как вида спорта Василием Сергеевичем Ощепковым.

Дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все способы выведения из равновесия, связанные с ним. Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата – отворот – рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит».

В современном обществе изучение философии и технических аспектов дзюдо воспринимается как часть культуры, содействующая формированию спортивных и прикладных навыков, максимальному развитию и проявлению физических и духовных качеств человека.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физических качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм спортсменов.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Как вид спорта, дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

В дзюдо существуют «исторические» методы, которые применяют в практике изучения техники и повышения физической подготовленности свыше ста лет. Исторически сложилось, что из трех основных тренировочных методов дзюдо (ката, рандори, сийаи) только ката могут удовлетворять требованиям умеренности и симметричности. Это связано с тем, что работа в рандори и сийаи (противоборство с судьейством) не учитывает проблему безопасности дзюдоистов, что делает непрактичной подобную отработку реальной техники самозащиты.

Отработка техники дзюдо, применяя метод ката, дает обучающемуся возможность тренировать технические действия в идеальных условиях, помогает импровизировать и расширять диапазон двигательных умений и навыков дзюдоистов при помощи освоения большого числа приемов и выполнения их в обе стороны.

Ката – это самостоятельный обучающий метод в дзюдо, передающий настроение поединка. Проводится демонстрация рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего. Методом ката могут совершенствоваться технические приемы: в нагэ-но-ката (техника бросков), в катамэ-но-ката (техника сковывающих приемов, удержаний), в кимэ-но-ката (техника самозащиты) и др.

Особенности применения методов ката

- Индивидуальная работа, то есть соревнование с собой, может отрабатываться вне зала, без специального костюма (при выполнении без партнера);

- Предъявляет меньше требований к физической подготовленности. Дзюдоисты могут тренироваться достаточно долго, не испытывать чрезмерной усталости;
- Идеальный метод сохранения физической подготовленности.

Дзюдоисты – исполнители ката должны вырабатывать у себя специфические рефлексy в зависимости от ситуаций: проявление правильного настроя (киай); оценка дистанции в поединке (ма-ай); выполнение задуманного-правильно выбранного действия(риай); оптимизация состояния внимания и готовности, обеспечивающего контроль действий противника (зансин).

Использование метода ката в подготовки дзюдоистов позволяет изучить рациональную технику приемов. Ката – ведущий метод формирования навыков дзюдо, составляется тренером-преподавателем или используют стандартные ката школы Кодокан.

Рандори – является базовым и одним из главных тренировочных методов дзюдо, его применение способствует гармоничному техническому развитию в плане освоения техники дзюдо.

Достоинствами метода рандори (свободная практика) являются:

- Стимулирование умственных и физических взаимодействий между участниками соревнования, анализ движения, стиля противоборства;
- Активизация внимания каждого из двух партнеров для определения слабых сторон соперника и проведения своей атаки или контратаки;
- Развитие мыслительных процессов, анализ собственных действий, активация «борцовского» мышления;

В состав рандори входят упражнения, применяющиеся непосредственно в ходе противоборства, они носят комплексный характер. Метод рандори, безусловно отличается от соревновательного поединка уровнем интенсивности работы. В соревновательной схватке интенсивность обычно выше, чем в тренировочной.

Рандори по заданию имеет вид одностороннего или обусловленного противоборства. Используют атаки, защиты, контратаки обычно не применяют. При соблюдении этих условий Тори атакует Уке, не боясь, что будет проведена ответная контратака. Тори совершенствует атакующие действия, Уке – защитные. Применение рандори по заданию совершенствует формирование межмышечной координации, необходимой в противоборстве, и развитию равновесия при изменениях положения тела. Продолжительность применения такого метода у юных дзюдоистов-до 2-3 минут.

Рандори –свободное противоборство, оба партнера применяют допущенные правилами приемы в стойке и в партере. Достижение чистой победы в поединке не является целью рандори. Важно выполнить коронные действия, поддерживать высокую интенсивность противоборства. Основная задача свободного противоборства – приспособление дзюдоистов к специфическим условиям

поединка, совершенствование технико-тактических действий, формирование психической устойчивости в условиях противоборства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			*Минимальная наполняемость	**Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	3-4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	3-5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	14	1	1
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	16	1	1

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным

программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки НП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12-14	16-18	20-24	28
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624-728	832-936	1040-1248	1456

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Система спортивной подготовки по «дзюдо» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые , индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25	14-25
Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25	20-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10	4-10
Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45	41-46	41-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	3-10

(указываются с учетом приложения № 5к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность

организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по дзюдо подразделяются на контрольные, отборочные, основные и состязания.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

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

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

Состязания- это событие, которое происходит между двумя или более участниками, в котором каждый пытается доказать свою превосходность над другими. Состязание подразумевает силовое противостояние, где победитель отличается от проигравшего лишь меньшим количеством ошибок или невыполненных требований. Основной задачей участников состязания является победа, доказательство своей лучшей квалификации и мастерства.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в Таблице.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката-группа»)							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные		-	-	2	2	2	1

	-						
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката-группа»							
Контрольные	-	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «дзюдо», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования город-герой Новороссийск и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по дзюдо.

Таблица №5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ № п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочных
		Этап	Учебно-	Этап	Этап	

		начальной подготов- ки	тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)	совершенствова- ния спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства	ного мероприя- тия
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	--	21	21	Определяет- ся МБУДО СШ «Виктория»
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	--	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14	14	

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	--	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--	--	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для зачисления в образовательную организацию	--	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «дзюдо» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (ВКонтак-те, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб– занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, утверждается учебно-тематический план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо » (далее – Программа).

2.5 Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе)

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;
- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте, имеющих четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста) МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, в

обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС- онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики (приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики – часть учебно-тренировочного процесса, направлены на освоение обучающимися МБУДО СШ «Виктория» базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы, инструкторской работы, а так же к участию в организации и проведению спортивных соревнований. Они проводятся обучающимися на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по дзюдо;
- вести протокол хода схваток;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

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

(приложение № 5 к Программе).

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (п.8 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (п.36 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и

т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по

мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы — упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к дорабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120—130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике ши-роко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэрионизация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относят:

- план-график годового цикла спортивной тренировки;
- годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:

- содержание работы на учебно-тренировочный год;
- методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки;

- количество часов на каждый раздел работы;
- распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика группы занимающихся;
- основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;
- примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;
- контрольные нормативы;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты);
- педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:

- 1) анализ предыдущего плана подготовки;
- 2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;
- 3) постановка цели и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;
- 4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;
- 5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (проводится в конце каждого года обучения и этапам спортивной подготовки), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «дзюдо» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице:

Таблица № 6

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	<p>Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.</p> <p>Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник совершил заступ за линию метания.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p>

	<p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксироваться на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Челночный бег 3x10 м	<p>Бег выполняется из положения <i>высокого старта</i>. По команде «Марш!» сдающий берет из квадрата, начертанного перед стартовой линией (30x30см), кубик и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате, за финишной линией находится кубик другого цвета. Бегун меняет кубики и возвращается обратно, так же пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается в момент прикасания к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.</p>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным</p>

	<p>толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	<p>Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом., ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Сдающий выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин.. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.</p> <p>Упражнение выполняется с партнером.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер(коленей) - отсутствие касаний лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка».
Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p>Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху. Кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное сдающему. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение техники выполнения испытания.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	<p>Сдающий берется за гриф хватом сверху, приседает подгриф. Держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги подставляется опора. После этого сдающий выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения надо</p>

	подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Выполнять максимальное количество повторов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.
--	---

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется балльная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск_представлен в Таблицах.

Таблица № 7

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам

		в) к улучшению спортивного результата
5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество - быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 8

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе УТ (все периоды)**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение,

		сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение
7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
11	Что такое профилактика заболеваний?	а) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	а) приложить холод, вызвать врача, б) приложить тепло, в) растереть

13	Что такое физическая культура?	а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека
14	Что означает понятие рациональное питание?	а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	а) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Таблица № 9

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапах ССМ и ВСМ**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в) Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д)

		выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и

		двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке, установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

(Указывается согласно приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта дзюдо (в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово: «ката» и словосочетание «весовая категория»)

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТМ);
- психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах обучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для дзюдо действий. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов дзюдо, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста. Включает специально-подготовительные упражнения, специально-игровые комплексы.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе дзюдо. Тактическая подготовка вооружает обучающегося способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий, комбинаций приемов различной направленности.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка включает в себя три составляющих: морально-этическая, волевая, эмоциональная. Главной задачей в образовательном процессе является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса по дзюдо и его содержание направлена на постепенное увеличение общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки с изменением соотношения объемов (%) видов спортивной подготовки. Нарастает удельный вес объема средств специальной физической подготовки к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовленности. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям дзюдо.

4.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

Тренерам-преподавателям, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер-преподаватель должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

В спортивной подготовке дзюдоистов на начальном этапе применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- Общеподготовительные упражнения;
- Специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Применяемые методы тренировочных воздействий на этапе начальной подготовки представлены в таблицах:

Таблица № 10

Физическая подготовленность

Метод	Содержание
игровой	Подразумевает развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.
соревновательный	Основная определяющая метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать

	максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
повторный	Заключается в многократном выполнении упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.
равномерный	Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.
круговой	Основой кругового метода является многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.
переменный	Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п (нагрузка выполняется слитно, но изменяется темп, ритм, амплитуда).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, с быстрыми партнерами.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность., выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изучаемых приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Легкая атлетика – бег 10,20,30 м, челночный бег 3х10м, кросс 800м.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений);
- упражнения для ног (в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге ; маховые движения ногами) ;

Упражнения с предметами

со скакалкой; гимнастической палкой; теннисным мячом; с набивным мячом (1-2 кг) ; с гантелями (вес до 1 кг) ;

Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие ; в стойке на одной ноге и махи другой ногой; поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой сгибание и разгибание туловища) ;
- на гимнастической стенке (передвижения и лазания с помощью и без помощи ног ; сидя спиной к стенке прогнуться не сгибая рук ; стоя лицом к стенке , махи ногой с возможно большей амплитудой) ;
- на кольцах и перекладине (подтягивания с разным хватом , подъем силой , висы на согнутых руках , раскачивания вперед- назад).
- на канате (лазание с помощью ног, без помощи ног) ;
- на бревне (ходьба, бег)
- на козле, коне (опорные прыжки)

Спортивные и подвижные игры – футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты, игры в касания, в захваты.

Таблица № 11

Обучение техники и тактики дзюдо

Метод	Содержание
-целостно-конструктивный,	Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений,
расчлененно-конструктивный	Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия

направленного прочувствования движений	Основан на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях. Применение метода предусматривает выполнение движения в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью с помощью, оказываемой тренером-преподавателем или спортсменом по направлению усилия.
--	--

Основы техники

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 90,180 градусов, с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми).- на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре в руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу).

Сближение с партером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партера, отдаление от партнера, отшагивание, отталкивание от партера, отталкивание партера.

Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержание, посредством многократных их повторений: стандартных ситуациях, условиях перемещений противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинация и контр приемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски (боковая подсечка , передняя подсечка в колено , передняя подсечка , бросок через бедро скручиванием , отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину ;

Приемы борьбы лежа (удержание сбоку , удержание сбоку с исключением руки , удержание поперек , удержание со стороны головы захватом пояса , удержание верхом , рычаг локтя через бедро от удержания сбоку ;

Самооборона (освобождение от захватов руки , рук , туловища спереди , сзади , шеи спереди , сзади).

Основы тактики

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний

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

Тактика ведения поединка

- сбор информации о противниках (вес , рост , физическое развитие) ;
- постановка цели поединка (победить , не дать победить противнику) ;
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера ;
- проведение поединка по формуле 2 мин. в стойке x 2 мин. в борьбе лежа ;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний и в поединке добиться их успешного выполнения.

Таблица № 12

Воспитание

Метод	Форма реализации	Направленность методов
формирования качеств сознания, мыслей и чувств.	убеждения, дискуссии (сочетание монологических и диалогических форм)	На первом этапе - на формирование сознания, на втором - формирование должного поведения.
организации практической деятельности, накопления опыта поведения	проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций,	На отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма
стимулирования	активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.	На изменение поведения спортсмена, в следствие переживания, которое вызывает элемент его поведения со стороны коллектива товарищей и тренера-преподавателя.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации)

Тренерам-преподавателям на данном этапе, необходимо помнить, что особенность его работы заключается в формировании у спортсменов широкого арсенала технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания тренировочных занятий направлено:

- на формирование вариативной техники,
- умение спортсменов анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его.

Необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле веса,
- умение настроиться на борьбу,
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

Важной составной частью обучения является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

В спортивной подготовке дзюдоистов на тренировочном этапе применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.

- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств,

Применяемые методы тренировочных воздействий на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной и углубленной специализации):

1. По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- переменный,
- круговой,

- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В обучении техники и тактики дзюдо:

- целостно-конструктивный,
 - направленного прочувствования движений,
 - срочной информации (получение спортсменами от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).

3. По психологической подготовке представлены в таблице

Таблица № 13

Психологическая подготовка

метод	содержание
Идеомоторный (регуляция психических состояний) -идеомоторное упражнение, -эмоциональная самонастройка, - аутогенная тренировка.	Суть метода, состоит в формировании умения непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами. Выделяется три этапа в формировании умения: - создание предельно точного мысленного образа данного движения (зрительного), - перевод мысленного образа в функционирование соответствующих мышечных групп, - подбор словесного оформления для наиболее главных элементов в отрабатываемом движении. - После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым осуществляется переход к физическому исполнению движения.

4. Воспитание:

-убеждение,
 -поощрение,
 -порицание, как педагогическая оценка поступка (разновидность наказания).

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

1 -я мин - соперник легче на 3—4 кг,
 2-я мин - соперник равной категории,
 3-я мин - тяжелее,
 4-я мин - легче,
 5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4—5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин:

40сек - в спокойном темпе,

20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

4.Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная сватка с тремя—четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5.Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;

- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость — 10 раз;

- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

- на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения межа на спине;

- на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

6.Тренировочные занятия:

6.1.Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности занимающихся в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных)бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;
- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

6.2.Направленные на совершенствование техничекой, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;

-умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;

- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;

-умения маскировать свою оборону;

- умения проводить схватку в «рваном» темпе;

- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;

- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;

- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;

- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

6.3. Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности занимающихся в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства занимающихся во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития занимающихся зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки-подготовительного, соревновательного и переходного удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления занимающегося и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;

на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;

в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацеленна на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей спортсменов в проведении отдельных специальных действий борца.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей дзюдоистов отражен в таблице. Он заключается в набрасывании дзюдоистов в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый дзюдоист, затем второй, далее третий.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1)

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	отдых	
			время	характер
Выполнить по 5 бросков; Передней подножкой, подхватом изнутри Через спину	до 30сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; задней подножкой, отхвatom, Зацепом голени изнутри	до 30 сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Максимальная	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке, особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в

непосредственной связи с результатами спортсменов, показанными в тренировках и соревнованиях.

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов и отражен в таблице.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-2)

Содержание первой серии	Время выполнения	Интенсивность	отдых	
			время	характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревновательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин,

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются *следующие средства специальной подготовки*:

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

1 -я мин - соперник легче на 3—4 кг,

2-я мин - соперник равной категории,

3-я мин - тяжелее,

4-я мин - легче,

5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4—5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин:

40сек - в спокойном темпе,

20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

4. Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная схватка с тремя—четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1 мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5. Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;

- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость — 10 раз;

- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

- на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

- на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

6.Тренировочные занятия:

6.1.Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных) бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;
- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

6.2.Направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;
- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;
- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

6.3Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития спортсменов зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

- на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;
- на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;
- в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных дзюдоистов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру-преподавателю необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка — это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться в организации на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка— это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

СТП начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоиста и его соматическими особенностями, с функциональными

особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым занимающимся тренеру-преподавателю необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для занимающегося. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер-преподаватель способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера-преподавателя, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам-преподавателям необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно от тренировочной схватки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соревнованиях.

Тактическая подготовка вооружает занимающегося способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий (болевых, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда занимающийся научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Тактическое мастерство обучающегося зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер-преподаватель должен применять метод заданий. Давая занимающемуся сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер-преподаватель сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Необходимо помнить, что весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактика участия в соревнованиях предполагает осознание выбранной цели, выбор средств для её достижения, а также способы реализации выработанного курса действий и его коррекцию. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований дает огромный положительный эффект.

Большое значение в тактической подготовке занимающегося является умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер-преподаватель должен научить занимающегося объективно анализировать эти записи.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

Используемые методы приведены в таблице:

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности

метод	Содержание	Решаемые задачи
Повторный метод	закljučается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.	Освоение приемов до автоматизма и приобретение уверенности в его выполнении.
Метод изменения условий	Позволяет наработать навык выполнения приемов под воздействием сбивающих факторов (различные противники и условия соревнований) Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру – и т.д.	Формирование более гибкого навыка и формирование умение использовать его в изменяющихся условиях.

Спортивный поединок в дзюдо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

И для этого используются различные методические приемы:

Анализ - с помощью, которого тренер-преподаватель проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

Акцентированное внимание - этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент. Тренер-преподаватель сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

Эпизод схватки–тренер-преподаватель организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов. Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях тренировочной схватки

Дифференцирование–тренер-преподаватель организует внимание занимающегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Занимающийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема. Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация–тренер-преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

Утрирование– тренер-преподаватель умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир–тренер-преподаватель помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы занимающегося.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скруплезное выполнение занимающимся заданий тренера-преподавателя на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главного устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер-преподаватель и занимающийся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний у юных дзюдоистов начинается с этапа начальной подготовки по темам:

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- Зарождение и развитие дзюдо;
- Обзор развития дзюдо в России;
- Сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;
- Личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- Основы технических действий, их классификация;
- Основы тактических действий;
- Правила соревнований Этикет, терминология;
- Морально-волевые качества занимающихся.

Большое значение в подготовке дзюдоистов высокого класса играет морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе приобретения теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание обучающихся, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского дзюдоиста, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение занимающихся к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером-преподавателем морально-волевой подготовки является воспитание у дзюдоистов высокой организованности и дисциплинированности, развитие у них способности к целеустремленной

спортивной деятельности, способности реализации намеченного плана тренировочного цикла, преодоление других различных трудностей возникающих в условиях соревнований или в схватке,

Теоретические занятия по морально-волевой подготовке должны быть направлены на осознание обучающихся того, что добиться намеченного спортивного результата он может только в том случае, если выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на этапе начальной подготовки,

на этапах спортивного совершенствования требования по реализации тактического варианта схватки, требующего проявления волевых усилий.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки.

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи.

Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого занимающегося к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В процессе обучения на учебно-тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- Методика обучения, тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Психологическая подготовка.

С 3 года обучения на тренировочном этапе добавляется:

- Анализ участия в соревнованиях

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо под психологической подготовкой занимающихся понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры-преподаватели соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации занимающегося к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение занимающихся универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего на формирование готовности занимающегося к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося;
- формирование у занимающегося психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают и борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита занимающегося от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические вмешательства со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния занимающегося или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности занимающегося. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние занимающегося.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. Уравновешенные, по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. Слабые, по темпераменту соответствуют меланхоликам. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные дзюдоисты с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между занимающимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние,

особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных дзюдоистов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12- 13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для

неуравновешенных и «слабых» дзюдоистов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных занимающихся необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого занимающегося перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность занимающегося- выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом

спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся дзюдоистов.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Использование в учебно- тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких

аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса. Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.). Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств. Средства комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений. Средства развития общих физических качеств:

- 1) гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах);
- 2) ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту;
- 3) быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м;
- 4) сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной скамейке и др.;
- 5) выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка включает учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь

различными способами тактической подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов, тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок определяется согласно таблицы

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок

№	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
		за 10сек	за 1мин.
1	Максимальная	31-33	186-198
2	Большая	26-29	156-174
3	Средняя	22-25	132-150
4	Малая	18-20	108- 120

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 9 и более. Тренировочный процесс дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства более индивидуализируется. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и повышение ее надежности происходит с учетом сбивающих факторов условий соревновательной деятельности. Заметно возрастает роль тактической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацеленна на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей спортсменов в проведении отдельных специальных действий борца.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей дзюдоистов отражен в таблице. Он заключается в набрасывании дзюдоистов в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый дзюдоист, затем второй, далее третий.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1)

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	отдых	
			время	характер
Выполнить по 5 бросков; Передней подножкой, подхватом изнутри Через спину	до 30сек	Макси- мальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; задней подножкой,	до 30 сек	Макси- мальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание

отхватом, Зацепом голени изнутри				и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Максимальная	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке, особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами спортсменов, показанными в тренировках и соревнованиях.

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов и отражен в таблице.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-2)

Содержание первой серии	Время выполнения	Интенсивность	отдых	
			время	характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревновательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин,

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются *следующие средства специальной подготовки*:

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

- 1-я мин - соперник легче на 3—4 кг,
- 2-я мин - соперник равной категории,
- 3-я мин - тяжелее,
- 4-я мин - легче,
- 5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4—5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин:

- 40сек - в спокойном темпе,
- 20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

4. Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная сватка с тремя—четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1 мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5. Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;
- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость — 10 раз;
- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
- на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;
- на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

6.Тренировочные занятия:

6.1.Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных) бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;
- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

6.2.Направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;
- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;

- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

6.4 Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития спортсменов зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

- на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;
- на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;
- в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,

- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

Градации тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам отражена в таблице.

Градации тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам

Группа	Направленность нагрузки	Развитие качеств	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Кол-во повторений
1.	Анаэробная лактатная	скоростно-силовых	До 6 сек.	Макс.	1-2м-м/упраж, 3-5м –м/сериями	в одной серии- 6-7 повт-й
2.	Анаэробная гликолитическая	скоростной выносливости	18с-2мин-однократно	Субмакс.	-	-
			18с-2мин-повторно	Субмакс.или большая	3-10	3-6
3.	Анаэробно-аэробная	Всехкачеств	12с	большая	12-30с - м/упраж, до 3м. - м/сериями	2-4 повт-й в серии 5-6серий
			30с-1,5мин	большая	30с-1,5м-м/упраж, до 6м - м/сериями	10 и более в однократной повторной работе
			3-10мин	большая	до полного восстановления	5-6 при 2-4 сериях
			30мин	умерен-макс	-	-
4.	аэробная	Общейвыносливости	1-3мин	умеренная	30с-1,5м	10 и бол.в повторной работе 5-8 в серийной
			3-10мин	умеренная	по самочувствию	2-8 серий
			30мин и более	Малая-большая	-	-
5.	Анаболическая	Силы,силывыносливости	1,5-2мин	Большая-субмаксим	1,5-2м	Серии из 5-6 упраж повторяются 3-4 раза
			до отказа	большая	3-4м	4-6

Использование этой градации позволяет систематизировать специальные упражнения дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов

№	упражнения	Интенсивность упражнения
Преимущественно аэробной направленности		
1	Разминка 20 мин	Средняя

2	Специальные упражнения дзюдоистов	Средняя
3	Свободное набрасывание 4мин,5 мин	Средняя
4	Броски в передвижениях 4мин,5 мин	Средняя
5	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	Средняя
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Средняя
7	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Большая
8	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	Средняя
9	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	Средняя
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	Средняя
11	тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	Большая
12	тренировочные схватки в партере 5 мин	Большая
Алактатно-анаэробной направленности		
13	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 5 серий; 1 -2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
14	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности		
15	Броски в режиме «20 бросков в минуту» в 1мин, 2мин, 3мин, 4мин, 5мин	максимальная
16	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	Максимальная
17	Скоростные броски в тройках 30 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
18	Скоростные броски в тройках 45 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
19	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
20	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
21	Скоростные броски в тройках 1 мин — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
22	Скоростные броски в тройках 2 мин — 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	Максимальная

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

Рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

№	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия	Гликолитический

	+ гликолитического анаэробного воздействия	анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей спортсменов.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться в ЦСП на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение спортсменами всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем

выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка— это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого спортсмена.

СТП начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоиста и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого спортсмена иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым спортсменом тренеру необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности спортсменов к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе,

повторяются редко, поэтому тренерам необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно от тренировочной схватки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соревнованиях.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных скывающих действий (болевых, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей спортсменов разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Тактическое мастерство спортсмена зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер должен применять метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Необходимо помнить, что весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактика участия в соревнованиях предполагает осознание выбранной цели, выбор средств для её достижения, а также способы реализации выработанного курса действий и его коррекцию. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации тренировочных соревнований дает огромный положительный эффект.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена является умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер должен научить спортсмена объективно анализировать эти записи.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности. В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности

метод	Содержание	Решаемые задачи
Повторный метод	закljučается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.	Освоение приемов до автоматизма и приобретение уверенности в его выполнении.
Метод изменения условий	Позволяет наработать навык выполнения приемов под воздействием сбивающих факторов (различные противники и условия соревнований) Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру – и.т.д.	Формирование более гибкого навыка и формирование умение использовать его в изменяющихся условиях.

Спортивный поединок в дзюдо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

И для этого используются различные методические приемы:

Анализ - с помощью, которого тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, киноколяски и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

Акцентированное внимание - этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент. Тренер сосредоточивает внимание спортсмена на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

В эпизоде схватки тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам, передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов. Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях тренировочной схватки.

Дифференцирование - тренер организует внимание спортсмена таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Спортсмен выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема. Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в тренировочных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация- тренер определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

Утрирование- Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир- тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы спортсмена.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скруплезное выполнение спортсменом заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главное устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые

позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год спортивной подготовки наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и спортсмен обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность спортсменов в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний у юных дзюдоистов начинается с этапа начальной подготовки по темам:

- физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- зарождение и развитие дзюдо;
- обзор развития дзюдо в России;
- сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;
- личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- основы технических действий, их классификация;
- основы тактических действий;
- правила соревнований Этикет, терминология;
- морально-волевые качества спортсмена.

Большое значение в подготовке спортсменов высокого класса играет морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе приобретения теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание спортсменов, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского спортсмена, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение спортсменов к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки является воспитание у дзюдоистов высокой организованности и дисциплинированности, развитие у них способности к целеустремленной спортивной деятельности, способности реализации намеченного плана тренировочного цикла, преодоление других различных трудностей возникающих в условиях соревнований или в схватке,

Теоретические занятия по морально-волевой подготовке должны быть направлены на осознание спортсменом того, что добиться намеченного спортивного результата он может только в том случае, если выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на этапе начальной подготовки,

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства требования по реализации тактического варианта схватки, требующего проявления волевых усилий.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки.

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи.

Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества спортсменов становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- методика обучения, тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- психологическая подготовка.

С 3 года спортивной подготовки на тренировочном этапе добавляется анализ участия в соревнованиях.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- прогнозирование результатов.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью спортивной подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо спортивная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Спортсмены различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки спортсменов. Периоды соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе спортсменов, а также и у выдающихся спортсменов.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Исследование возраста и стажа занятий дзюдо для достижения первых больших успехов показало, что среди 2320 опрошенных мастеров спорта, средний возраст начала занятий находился в пределах 14,6—15,9 года.

Опросы выявили, что заслуженные мастера спорта по дзюдо начали заниматься в возрасте 14,6 года, мастера спорта международного класса в 14,71 года, мастера спорта в 15,41 года. Это подтверждает, что чем выше квалификация спортсменов, тем раньше они приступили к специализированным занятиям.

В дзюдо установлен средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта около 20—21 года.

Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем в возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта в 26,6 года.

Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем проходили за 2,9 года.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В дзюдо под психологической подготовкой понимаются организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры-преподаватели соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации занимающегося к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение занимающихся универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего на формирование готовности занимающегося к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося;
- формирование у занимающегося психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают и борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита занимающегося от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические вмешательства со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния занимающегося или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности занимающегося. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние занимающегося.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной

системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. Уравновешенные, по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. Слабые, по темпераменту соответствуют меланхоликам. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные дзюдоисты с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между занимающимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития

данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных дзюдоистов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12- 13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для неуравновешенных и «слабых» дзюдоистов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.

- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных занимающихся необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого занимающегося перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката» и словосочетание «весовая категория» относятся (указываются с учетом главы V ФССП) :

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

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

5.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются МБУДО СШ «Виктория» при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3 Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Борьба дзюдо характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии соперника. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки,

недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

При организации тренировочных занятий в зале борьбы *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у занимающихся. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спаррингов при формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для проведения тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду, и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено.

Разница в возрасте занимающихся одной группы этапов НП и УТ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

В отсутствие тренера-преподавателя занимающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставляя руки.

Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между занимающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальный перечень необходимого оборудования и спортивной экипировки для обеспечения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлен в таблицах:

Таблица № 14

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

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

(указываются с учетом приложения № 10 к ФССП)

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	--	--	-	1	--	--	--
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»:	комплект	на обучающегося	--	--	--	1	--	--	--

	куртка и брюки)										
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»): куртка и брюки)	комплект	на обучающего	--	--	--	1	--	--	--	--
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»): куртка и брюки)	комплект	на обучающего	--	--	--	1	--	--	--	--
5	Костюм весосгонный	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
6	Костюм спортивный	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
8	Кроссовки	пар	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
10	Пояс для дзюдо	штук	на обучающего	--	--	--	1	--	--	--	--
11	Сумка спортивная	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
12	Тапки спортивные	пар	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--
13	Тэйп спортивный	штук	на обучающего	--	--	--	--	--	--	--	--

(указываются с учетом приложения № 11 к ФССП)

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфика вида спорта «дзюдо», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят профессионалы. Обычно НПР помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте. НПР делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Информационно-образовательные ресурсы:

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/Авт.-сост. И.Д.Свищев и др.- М.: Советский спорт, 2003.- 112с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и федерации дзюдо России.- М.Советский спорт,2005 – 268с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – Физкультура и спорт,1986-286 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.-«Издательство АСТ», 2003-863 с.
5. Письменский И.А.,Коблев Я.К.,Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов.-М.:ФиС. 1982 г – 328 с.

6.Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6.3.2 Учебно-методические ресурсы

- 1.Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.
2. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.
3. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – С. 128.
4. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
- 5 .Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. – Краснодар, 2011. – С. 87-89.
- 6.Шестаков В.Б.,Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник - М.: Советский спорт,2011- 448с.

6.3.3 Дидактические ресурсы

- 1.Видеозаписи первенств и чемпионатов края, ЮФО, России по дзюдо
- 2.Видеозаписи официальных международных соревнований по дзюдо
- 3.Обучающие видеоматериалы по дзюдо.

6.3.4 Контрольно и контрольно-измерительные ресурсы

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «дзюдо» по этапам спортивной подготовки.
2. Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки.

6.3.5. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. ГТО – официальный сайт (GTO.ru – <https://o-gto.ru>)
8. Федерация дзюдо России (<https://www.judo.ru>)
- 9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru>)

6.3.6 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «джюдо», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «джюдо»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)											
		7 лет				11 лет				14 лет		16 лет	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		10-12		14-16-18		20-24		28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				6-12				1		1	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	140	60	156-208	50	130-156	25	138-158-178	19	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	7	3	16-21	5	104-125	20	146-166-187	20	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	6-8	2	31-37	6	58-67-75	8	--	--	--	--

4.	Техническая подготовка	70	30	116-154	37	187-225	36	277-316-356	38	--	--	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12	5	12-17	4	42-50	8	66-75-84	9	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	10-12	2	14-17-19	2	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	16-19	3	29-33-37	4	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832-936	100	--	--	--	--

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «дзюдо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	Акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	Праздники «День открытых дверей» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпиады» «День физкультурника»	Сентябрь- октябрь Ноябрь Апрель-май август	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	Памятные даты День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	Февраль, март, май, июнь, июль, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	<u>Патриотическое воспитание</u> <u>Теоретическая подготовка:</u> Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	во время учебно-тренировочных занятий	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты
1.5	Акция памяти «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

1.6	Конкурсы Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	Выставки, флеш-мобы, показательные выступления «Мы за Здоровый Образ Жизни!» Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь-июль-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	Церемонии награждения Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	Декабрь-январь	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	Экскурсии Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	Один раз в квартал	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			
2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	ежемесячно	тренеры-

			преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	ежемесячно	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам спорта краевого, Российского и Международного уровня	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами: (согласно планам воспитательной работы)	Один раз в квартал	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	Знакомство с профессиями: (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) «Выбирая профессию – выбираешь будущее»: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта,	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	<p><u>Судейская практика:</u> Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	<p><u>Инструкторская практика</u> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	Один раз в квартал	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренерам-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	Июнь, август	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: <ul style="list-style-type: none"> - театр и кинотеатры города; - музеи; выставки; - планетарий им. Ю. Гагарина 	Один раз в квартал	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города-героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	Общешкольное родительское собрание. Выборы родительского Совета	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	Групповые родительские собрания по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно -	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели

	тренировочных занятий по видам спорта.		
7.3	Родительский всеобуч по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	Информационное оповещение через школьный сайт viktoriya-sport.ru	ежемесячно	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	Посещение семей с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.7	Работа Совета профилактики несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	Участие родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпиадики», День физкультурника», «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	Организация совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «дзюдо», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	декабрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			мероприятий	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5.Всероссийский антидопинговый диктант		август	Прохождение диктанта – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «дзюдо», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Приобретение практических знаний начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, умение составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «дзюдо»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «09» 01 2026 г. № 9/ОД

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «дзюдо», утвержденной
приказом

МБУДО СШ «Виктория»
от «_12_» __01__ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный учебно-тематический план

группы _____ отделения _____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № __/ОД от 2026г. Протокол № от 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория:

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____