

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины - дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. № 1051 (далее – ФССП) а так - же:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* на основании Устава ГБУ РД «СШОР «Дербент»

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

* Создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи**:

* Укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей с ограниченными возможностями здоровья;
* Формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
* Овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
* Воспитывать трудолюбие детей;
* Совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
* Формировать волевые и морально-этические качества личности детей с ограниченными возможностями здоровья;
* Отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в спортивной школе.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

* формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* коррекция недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо;
* формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники дзюдо.

**Программа направлена на:**

* физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях спортивной школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их,- чему есть сотни примеров.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности. А именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

* визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
* посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | | | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | не ограничивается | 10 | | | до года | 18 |
| свыше года | 16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | не ограничивается | 12 | | | до года | 12 |
| второй и третий годы | 10 |
| четвертый и последующие годы | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | не ограничивается | 15 | | | 6 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | | не ограничивается | 18 | | | не ограничивается | |

При комплектовании учебно – тренировочных групп в ГБУ РД СШОР «Дербент» учитывается:

* возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
* объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
* максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

1. Объем Программы

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной 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 |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 18-22 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-832 | 936-1144 | 1248-1664 |

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

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

Основным требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку по данной Программе, является наличие у них:

* гражданства РФ;
* инвалидности (подтверждается действующей справкой МСЭ/ВТЭК);
* отсутствием медицинских противопоказаний.

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
* выполнение индивидуальных домашних заданий;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дети овладевают историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивают методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса).

Во время организации и проведении занятий особое внимание уделяется соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся проходят врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

***Подготовительный период.*** В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

***Соревновательный период.*** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

***Переходный период.*** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 9-10лет. Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются время отдыха и занятость учащихся по месту учебы. Занятия могут проводиться в любой день недели. Расписание занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

Тренировочная подготовка в группах проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается, исходя из этапов подготовки, и составляет:

* этап начальной подготовки – не более 2 часов;
* тренировочный этап – не более 3 часов;
* этап совершенствования спортивного мастерства - не более 4 часов;
* этап высшего спортивного мастерства - при двухразовых тренировочных занятиях в день – каждое не более 4 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в ГБУ РД «СШОР «Дербент»:

* 1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болзнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)
  2. проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  + не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
  + не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным 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 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Соревновательная деятельность подразумевает нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* + соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
  + представление в комиссию по допуску документов в соответствии с утвержденным на текущий год Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих;
  + соответствие уровня квалификации участника по ЕВСЕ Положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта дзюдо;
  + прохождение предварительного соревновательного отбора;
  + наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  + соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки количество спортивных соревнований указано в соответствии с ФССП по «дзюдо». Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, который планируется с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

* должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;
* пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);
* наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

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

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

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 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 2 | 3 |

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 52 недели в год, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Организация тренировочных сборов на базе летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря спортсмены укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие. Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется ГБУ РД СШОР «Дербент» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;
* -ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп. 3.3 Приказа № 634)

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

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих» дзюдо.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5 | 6 | 12 | 14 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| до двух академических часов | до двух академических часов | не более трех академических часов | не более трех академических часов | не более четырех академических часов | не более четырех академических часов |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| - | - | - | - | 3 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 96 | 125 | 136 | 146 | 187 | 224 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 96 | 125 | 124 | 160 | 220 | 264 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 4 | 18 | 22 | 46 | 74 |
| 4. | Технико подготовка | 22 | 32 | 254 | 290 | 355 | 500 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 16 | 48 | 56 | 74 | 100 |
| 6. | Инструкторско - судейская практика | - | - | 12 | 14 | 18 | 24 |
| 7. | Медицинские, медико-биoлoгичecкиe, восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 18 | 22 | 36 | 62 |
| 8. | Интегральная подготовка | 2 | 4 | 14 | 18 | 28 | 38 |
| Общее кол-во часов в год | | 234 | 312 | 624 | 728 | 936 | 1248 |

1. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

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

Календарный план воспитательной работы направлен на:

* Обеспечение подготовки высококвалифицированных, гармонично развитых граждан, способных успешно трудиться в разных областях, уважающих закон государства и права граждан, охраняющих природу, умножающих материальное и духовное богатство общества, обеспечивающих развитие и удовлетворение духовных и интеллектуальных потребностей в соответствии с положительными историческими традициями и обычаями народов Дагестана, России.
* Подготовка юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и Республики Дагестан.
* Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников, судей по спорту для проведения общественных работ в школах города
* Оказание практической помощи общеобразовательным школам в организации и проведения внеклассной спортивной работы.
* Поддержка тесной связи с родителями учащихся.

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судья и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; * составление конспекта учебно - тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2 | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   * награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4 | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5 | Воспитательная работа с обучающимися |  |  |
| 5.1 | Работа тренерского состава с обещающимися спортивной школы | * Провести в учебно - тренировочных группах выборы старост. * регулярно проводить контрольные испытания по видам спорта * поддерживать тесную связь к коллективами общеобразовательных школ, принимать меры по оказанию помощи в организации внеклассной спортивной работы | Январь  По графику  В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч. 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План антидопинговых мероприятий

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

1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ТЭ-1 | -владеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;  -овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;  -овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия). |
| 2 | ТЭ-2 | * необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; * находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; * уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; * совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; * уметь вести прокол соревнований. |
| 3 | ТЭ-3 | * привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; * привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. |
| 4 | СС | * уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; * правильно демонстрировать технические приемы; * замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; * помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; * по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря. |
| 5 | ВСМ | -самостоятельно полностью проводить разминку;   * уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; * подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; * знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.   выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. |

Ответственный за инструкторскую и судейскую практику на учебно-тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| 1 | инструкторская | Овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). | 6 | Амирметов М.М. |
| судейская | Знать способы разработки плана и проведения тренировочного занятия | 6 | Амирметов М.М. |
| 2 | инструкторская | Уметь самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. | 6 | Амирметов М.М. |
| судейская | Уметь производить разработку положения о соревнованиях. | 6 | Амирметов М.М. |
| 3 | инструкторская | Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. | 6 | Амирметов М.М. |
| судейская | Знать основные обязанности судьи- секундометриста | 6 | Амирметов М.М. |
| 4 | инструкторская | Уметь оформлять заявку на участие команды к соревнованиям, представление и руководство командой на соревнованиях | 8 | Амирметов М.М. |
| судейская | Знать обязанности судьи в поле, уметь выполнять обязанности судьи - секретаря | 6 | Амирметов М.М. |
| 5 | инструкторская | Уметь развивать способность наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Уметь проводить разминку; участвовать в судействе. | 8 | Амирметов М.М. |
| судейская | Иметь судейские навыки, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Знать правила ведение протоколов соревнований. | 6 | Амирметов М.М. |

Ответственный за инструкторскую и судейскую практику на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| инструкторская | Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки | 10 | Амирметов М.М. |
| судейская | Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Итоговый результат - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. | 8 | Амирметов М.М. |

Ответственный за инструкторскую и судейскую практику на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| инструкторская | Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | 12 | Амирметов М.М. |
| судейская | Знать правила соревнований по дзюдо, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. | 12 | Амирметов М.М. |

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения спортивной подготовки по дзюдо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

План применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Этап спортивной подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 1. Рациональное питание:  * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 2 Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Фармакологические средства:   1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Восстановительные средства и мероприятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап ССМ, Этап ВСМ | | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСС юных спортсменов | Упражнения на растяжение | | З мин |
| Разминка | | 10-20 мин |
| Массаж | | 5-15 мин |
| Активизация мышц | | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | | массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) | | 3-8 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | | 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс осстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) | | 8-10 мин |
| Душ - теплый, умеренно холодный, теплый | | 5-10 мин |
| Сеансы | | 5 мин |
| аэроионотерапий | |
| Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика | Упражнения ОФП восстановительной направленности | | Восстанови- тельная тренировка, туризм |
|  | перенапряжений | Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж | | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Сауна | | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки | | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

**Педагогические средства восстановления включают:**

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

**Психологические средства восстановления включают:**психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однона правленный характер воздействия на организм

**III. Система контроля**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (приложение №№ 6-9 к ФССП и тесты).

Обязательное контрольное тестирование включает:

* нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;
* контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
  1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
  1. 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;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
  1. 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Примерные тестовые задания по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «дзюдо»

Тема «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»

1. **В каком году была создана первая спортивная организация глухих?**

а) 1924;

б) 1944;

в) 1964.

1. **К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:**

а) с нарушением интеллекта;

б) с различными физическими недостатками; в) трансплантаты;

г) с патологией дыхательных путей.

1. **В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?**

а) 1924;

б) 1963;

в) 1983.

1. **К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):**

а) социальная;

б) педагогическая; в) медицинская;

г) физическая;

д) психологическая.

1. **В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?**

а) 1960;

б) 1968;

в) 1988.

1. **Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:**

а) паралимпийское;

б)специальное Олимпийское движение; в) Всемирные игры глухих.

г) специальное Европейское движение.

1. **В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?**

а) 1964;

б) 1970;

в) 1976.

1. **Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:**

а)адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания.

1. **В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?**

а) 1971; б)1981; в) 1990.

1. **В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:**

а)лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;

в) лица с церебральным параличом; г) лица с нарушением органов слуха;

д) лица с нарушением органов зрения; е) лица с нарушением интеллекта;

ж) инвалиды на колясках.

**Ключи к тестам**

1. а;
2. г;
3. б;
4. б,в;
5. б;
6. г;
7. в;
8. а;
9. райдтерапия или иппотерапия;
10. а,г,д;
11. б;
12. б.

Тема «Спорт глухих»

**1.Третий этап развития и становления физкультурно - оздоровительного спортивного движения инвалидов в мировой практике характеризуется?**

a.применением ЛФК и началом развития реабилитационного спорта (с работ ученого Линдемана и до 1947 г)

b.становлением реабилитационного спорта и обобщением опыта Сток-Мэндвильского реабилитационного центра 1948-1959 гг)

c.исследование его особенностей и уникальности спорта инвалидов, его влияние на физиологические, психические и социальные факторы (с 1960 г по настоящее время)

d. началом участия советских спортсменов в Паралимпийских играх (с 1988 г по настоящее время)

**2.Кто призван основателем паралимпийского движения и назван Его Святейшеством папой римским «Кубертеном парализованных»?**

a. Пьер де Кубертен

b. Людвиг Гутман

c. Хуан Антонио Самаранч

d. Валентин Дикуль

**3.Английский врач Людвиг Гутман, улучшая и совершенствуя методику занятий с инвалидами, повышая ее эффективность, после Второй мировой войны стал внедрять в практику занятий?**

a. физические упражнения

b. плавание и упражнения в воде

c. элементы лечебной гимнастики

d. элементы спорта

**4.В каком году была проведена первая Всероссийская спартакиада глухих?**

a. в 1917 году

b. 1945 году

c. в 1924 году

d. в 1932 году

**5.Спортсмены нашей страны впервые начали принимать участие во всемирных летних и зимних играх глухих в?**

*Выберите один ответ:*

a. 1970 и в 1980 гг

b. 1957 и в 1971 гг

c. 1930 и в 1943 гг

d. 1944 и в 2000 гг

**6.Спортсмены-слепые нашей страны впервые приняли участие в летних Паралимпийских играх в?**

a. 2000 году в Сиднее (Австралия)

b. 1972 году в Хайдельберге (Германия)

c. 1976 году в Торонто (Канада)

d. 1988 году в Сеуле (Корея)

**7.Кто из зарубежных тифлопедагогов использовал игры и упражнения с мячом для развития мышц рук, кисти и пальцев у слепых?**

a. С. Гоу

b. А. А. Цейн

c. Ф. Фребель

d. К. Григории

**8.Отличительными чертами адаптивного спорта являются следующие?**

a.соревнование, достижение наивысшего результата, учебно- тренировочная деятельность, обязательное образование

b.стремление к максимальному результату (рекорду), система классификации, тренировка, соревнование, дополнительное образование, интеграция в социум

c.установка на рекордное достижение, разделение участников соревнований на классы, отсутствие правил, общественные организации (федерации, клубы и т.п.)

d.обязательность соревнований, использование умеренных для спортсмена нагрузок, обязательность углубленного медицинского обеспечения

**9.Назовите самое развитое в мировом сообществе направление адаптивного спорта?**

a. олимпийское

b. специальное олимпийское

c. сурдлимпийское

d. паралимпийское

**10. В каких трех достаточно независимых направлениях развивается в настоящее время адаптивный спорт?**

a.олимпийском, паралиспийском, профессиональном

b.международном, национальном, региональном

c.паралимпийском; сурдлимпийском; специальном олимпийском

d.спортивно-техническом, научно-спортивном, медицинском

**11.Фундаментальное отличие соревнований Специальной олимпиады заключается в том, что между собой соревнуются спортсмены одинакового уровня способностей, для чего они разбиваются на?**

a. дивизионы

b. эшелоны

c. группы

d. команды

**12.Спортсмена, участвующий в соревнованиях по программе Специальной олимпиады называют?**

a. специальный

b. паралимпиец

c. участник

**13.Какая классификация, распределяет спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности:**

a. спортивно-функциональная

b. вспомогательная

c. медицинская

d. основная

**14.Переосвидетельствование (переклассификацию) проходят спортсмены в случае?**

a. если дефект может корректироваться в результате реабилитационных мероприятий

b. если дефект постоянный

c. по желанию спортсмена

**15.Какой микроцикл включается в учебно-тренировочный процесс в целях предупреждения и устранения переутомления, перетренированности и устранения переутомления, перенапряжения спортсмена?**

a. собственно-тренировочный

b. соревновательный

c. предсоревновательный

d. восстановительный

**16. Средств спортивной тренировки, в зависимости от направленности их воздействия условно делят на две крупные группы?**

a.средства для развития подготовленности спортсмена и средства для сохранения тренированности спортсмена

b.средства для ускорения восстановления работоспособности и средства для становления, развития и сохранения тренированности и подготовленности спортсмена

c.средства для усиления тренировочных воздействий и средства для ускорения восстановления

d.средства для становления тренированности спортсмена и средства для развития подготовленности спортсмена

**17. Главное в специальной олимпиаде – это?**

a. получение радости, удовольствия, пользы от участия в индивидуальных и командных видах спорта лицами с умственными ограничениями

b.достижение максимальных рекордных результатов лицами с отклонениями в умственном развитии

c. организация круглогодичных тренировок и соревнований для улучшения физической формы и развития спортивных навыков занимающихся

d.социализация и интеграция в общество людей с умственной отсталостью, информирование общественности об их возможностях и талантах

**18.Дивизионы формируются по следующим признакам?**

a.половому, возрастному, по уровню способностей

b.возрастному, по разнице между наибольшим и наименьшим результатом

c. индивидуальным и командным видам спорта

d. половому, с учетом правила 10%

Тема "Дзюдо"

**1.В каком году была открыта первая школа дзюдо?**

а. 1790

б. 1882

в. 1879

**2. В дзюдо не размещается делать болевой прием?**

а. на ногу

б. удушающий

в. на руку

**3. В каком году были разработаны правила дзюдо?**

а. 1882

б. 1900 году

в.1930

**4. Где была открыта первая секция дзюдо для женщин?**

а. Лондон

б. Кодокан

в.Греция

**5.Каким видом спорта является дзюдо?**

а. контактным

б. ударным

в. личным

**6.В какой категории боец может быть любого веса ?**

а. +90 кг

б. 75кг

в. в абсолютной

**7.Минимальный размер квадрата на татами?**

а.8м х8м

б. 7м х7м

в. 6м х8м

**8.Сколько зон на татами?**

а. две

б. четыре

в. одна

**9.Максимальный размер квадрата на татами ?**

а. 8м х4м

б. 10м х10м

в. 12м х12м

**10.С чего начинается и заканчивается поединок на татами?**

а. с поклона

б. рукопожатие

в. приседания

**11.Сколько возрастных категорий в дзюдо?**

а. 8

б. 3

в. 6

**12.Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?**

а.8

б. 2

в. 11

**13.Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?**

а. 2,5 мин

б. 5 мин

в. 3 мин

**14.Сколько судей входит в состав одного поединка?**

а. 2

б. 3

в. 4

**15.Сколько видов оценок за технические действия?**

а. 5

б. 2

в. 3

**16.Какая оценка дается за удержание 25 сек?**

а. ИППОН

б. ВАЗА-АРИ

в. ЮКО

**17.За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?**

а. за четвертое

б. за шестое

в. за второе

**18.Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?**

а. не знаю

б. нет

в. да

**19.Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.»**

а. ЮКО

б. ХАНТЭЙ

в. ИППОН

**20.С чьим именем связано развитие дзюдо в России?**

а. Василий Ощепков

б. Владислав Платонов

в. Дмитрий Герасимюк

**Ключ к тестовым заданиям**

1.Б

2.А

3.Б

4.Б

5.А

6.В

7.А

8.А

9.Б

10.А

11.В

12.А

13.А

14.Б

15.В

16.А

17.А

18.В

19.В

20.А

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

Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «спорт глухих» для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | |
| Бег на 30 м | | с | не более | |
| 7,5 | 8,0 |
| Челночный бег 3x10 м | | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| Бег на 400 м | | мин, с | без учета времени | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 140 | 110 |
| Сгибание и разгибание рук в висе  на перекладине | | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| Вис на перекладине на согнутых руках (90°) | | с | не менее | |
| - | 2,0 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «спорт глухих» для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 7,0 | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 11,0 | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| 1.40 | 1.20 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в висе  на перекладине | количество раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «спорт глухих» для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики/юноши | девочки/девушки | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 8,7 | 9,0 | |
| 2. | | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 16 | - | |
| 3. | | Вис на перекладине на согнутых руках (90°) | с | | не менее | | |
| - | 20,0 | |
| 4. | | Бег на 800 м | мин, с | | не более | | |
| 3.0 | | 3.20 |
| 5. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 40 | 35 | |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 180 | | 170 |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи | количество раз | | не менее | | |
| - | | 25 |
| 8. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | | не менее | | |
| 25 | - | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | | | | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «спорт глухих» для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,5 | 8,7 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | количество раз | не менее | |
| 18 | - |
| 3. | Вис на перекладине на согнутых руках (90°) | с | не менее | |
| - | 25,0 |
| 4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 3.40 | 4.0 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи | количество раз | не менее | |
| - | 30 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| 35 | - |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» | | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

14.1 Международная система спорта глухих

В мире с 1924 г. успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.). С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.), принятым для здоровых спортсменов с незначительными дополнениями, учитывающими ограничения по здоровью спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России. Это легкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, карате, тэкхвондо, спортивное ориентирование, футбол, футзал, шахматы, шашки, армрестлинг, лыжные гонки, хоккей, велоспорт, плавание, настольный теннис, бадминтон, теннис, пулевая стрельба, боулинг.

14.2 Особенности спорта глухих

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их,- чему есть сотни примеров.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

14.3 Практический материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо, и овладение основами техники.

*Основные задачи:* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* + недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
  + возрастные особенности физического развития;
  + недостаточный общий объем двигательных умений;
  + наличие нарушений, вызванных инвалидностью.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

*Средства физической подготовки*

*а) средства комплексного воздействия*

* ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя), «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху; опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад: в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
* ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
* ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх; назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
* ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободновисящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
* ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
* ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «Ходьба» в седее; поднимание таза из положения лежа на спине.
* ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседании в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
* ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания-разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения гленями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).
* ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
* ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания- разгибания, поднимания-опускания, разведение-сведение); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища и касание руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор, лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
* ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны в стороны; повороты туловища.
* ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивления рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
* ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

*б) акробатические и гимнастические упражнения:*

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

*в) подвижные игры*

В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (см. табл.).

Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

*Средства тактической подготовки*

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовки (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

*Средства для развития общих физических качеств*

* *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3кг).
* *Скоростные.* Бег10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
* *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
* *Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
* *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

*Средства специальной физической подготовки*

* *Силовые.* Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20сек).
* *Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
* *Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
* *Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
* *Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

*Средства психологической (волевой) подготовки*

а) *из арсенала дзюдо:*

* *Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
* *Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
* *Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
* *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6,5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
* *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

*б) средства других видов деятельности:*

* *Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см.), обогнать партнера. Имеющего фору 1,2 метра в беге на 20-30 метров.
* *Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания. Успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
* *Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
* *Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
* *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

* + *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
  + *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
  + *Для воспитания инициативности.* Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска и удержания.

*Средства теоретической и методической подготовки*

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

*Средства соревновательной деятельности*

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, практической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Средства оценки подготовленности*

Зачетные требования про общей физической подготовленности.

14.4 Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения

*Средства тактической подготовки*

* + Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
  + Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

*Средства физической подготовки комплексного воздействия*

* + *ОРУ (ранее изученные);*
  + Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20сек)-мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с)-девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя(при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста(с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие-ходьба на руках (3-5м).
  + Подвижные игры и эстафеты*.* При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

*Средства для развития общих качеств*

* *Силовые.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
* *Скоростные.* Бег 10м., 20м., 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.
* *Повышающие выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

Возможно применять ранее изученные игры.

* + *Координационные.* Челночный бег 3х10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем) боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.
  + *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Средства развития специальных физических качеств*

* + *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
  + *Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
  + *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2мин).
  + *Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
  + *Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Средства психологической (волевой) подготовки*

*а) из арсенала дзюдо*

* *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
* *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
* *Для воспитания выдержки.* Проведение поединка с непривычным неудобным противником.
* *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
* *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*б) средства из других видов деятельности*

* + *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
  + *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
  + *Для воспитания выдержки.* Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
  + *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
  + *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

*Средства нравственной подготовки*

* + *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
  + *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
  + *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

*Средства теоретической и методической подготовки*

Техника безопасности на занятия дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5,4 КЮ.

*Средства соревновательной подготовки*

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Средства оценки подготовленности*

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы.

14.5 Практический материал для занимающихся в тренировочных группах первого - второго года обучения

*Средства технической подготовки*

* Совершенствование техники 5,4,КЮ. Изучение техники 3 КЮ.
* Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
* Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
* Самооборона.

*Средства тактической подготовки*

*а) тактика проведения технико-тактических действий*

* + Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу-бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром - подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
  + Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – отхват, боковая подсечка под выставленную ногу-бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций известных бросков.

*б) тактика ведения поединка*

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

* + Сбор информации (наблюдение, опрос);
  + Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка-состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
  + Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику(с конкретным счетом).

*в) тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

*Средства физической подготовки*

*а) комплексного воздействия:* ОРУ; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

*б) средства развития общих физических качеств:*

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество (сочетание) | Упражнения |
| Скоростно-силовая выносливость | Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби |
| Взрывная сила | Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером |
| Скоростная выносливость | Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание |
| Силовая выносливость | Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости |
| Скорость | Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега |
| Сила | Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения |
| Выносливость | Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба |
| Координация (ловкость) | Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут |
| Гибкость | Упражнения на растяжение или гибкость |
| Ритм | Танцы |

*в) средства развития специальных физических качеств*

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

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

*Поединки*

* *для развития силы*: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
* *для развития быстроты*: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
* *для развития ловкости*: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
* *для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Средства психологической подготовки*

*а) средства волевой подготовки из арсенала дзюдо*

* + *для воспитания решительности*: режим дня и его выполнение; проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.
  + *для воспитания настойчивости:* выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения; поединки с односторонним сопротивлением; поединок с сильным противником.
  + *для воспитания выдержки:* отработка техники в стойке и партере до 10 минут.
  + *для воспитания трудолюбия*: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

*б) из других видов деятельности*

* + *для воспитания решительности:* кроссовый бег в зимнее время; бег по пересеченной местности.
  + *для воспитания настойчивости:* прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
  + *для воспитания выдержки*: развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
  + *для воспитания смелости:* лазание по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5кг.
  + *для воспитания трудолюбия:* выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

*в) средства нравственной подготовки*

* + *поведение в школе, в секции, дома:* аккуратность, опрятность; взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
  + *воспитание чувства взаимопомощи*: коллективный анализ прошедших соревнований.
  + *воспитание дисциплинированности*: выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
  + *воспитание инициативности*: самостоятельная работы по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Средства теоретической и методической подготовки*

* *врачебный контроль и самоконтроль*: самоконтроль дзюдоиста; дневник самоконтроля; объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
* *основы техники*: основные понятия о бросках; приемах; защитах; комбинациях; контрактах; расположениях; равновесие; угол устойчивости; площадь опоры; использование веса тела, инерция, рычаг; характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
* *методика тренировки:* основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
* *правила соревнований:* значение соревнований, их цель и задачи; виды соревнований; организация соревнований.
* *классификация техники дзюдо*: броски, удержания, болевые, удушающие; японские термины.
* *анализ соревнований*: разбор ошибок; выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста; определение путей дальнейшего обучения.

*Средства соревновательной подготовки****.*** Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

*Средства судейской и инструкторской практики*

* + участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
  + выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи- секундометриста;
  + участие в показательных выступлениях;
  + если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Рекреационные средства.* Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

*Средства оценки подготовленности.* Зачетные требования. Выполнение нормативов ТГ первого года обучения.

14.6 Практический материал для занимающихся в тренировочных группах третьего - пятого года обучения

*Средства технической подготовки*

* + Совершенствование техники 5,4,3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
  + 2 КЮ – синий пояс.
  + Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3КЮ на основе дополнительной техники.
  + Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2КЮ.
  + Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

*Средства тактической подготовки*

*а) тактика проведения технико-тактических действий*

* + однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка под выставленную ногу; самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
  + разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под выставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка; самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

*б) тактика ведения поединка*

* *сбор информации о дзюдоистах:* заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
* *оценка ситуации*: подготовленность противников, условия ведения поединка.
* *построение модели поединка с конкретным противником*: коррекция модели.
* *подавление действий противника своими действиями:* маскировка своих действий; реализация плана поединка.

*в) тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

*Средства физической подготовки*

а) *комплексного воздействия*: ОРУ; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные с увеличением дозировки).

*б) средства развития общих физических качеств посредством других видов спорта*

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество (сочетание) | Упражнения |
| Скоростно-силовая выносливость | Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби |
| Взрывная сила | Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером |
| Скоростная выносливость | Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание |
| Силовая выносливость | Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости |
| Скорость | Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега |
| Сила | Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения |
| Выносливость | Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба |
| Координация (ловкость) | Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут |
| Гибкость | Упражнения на растяжение или гибкость |
| Ритм | Танцы |

*в) средства развития специальных физических качеств*

* *скоростно-силовые:* поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
* *повышающие скоростную выносливость*: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5- 6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полнм сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
* *повышающие «борцовскую» выносливость*: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
* *координационные*: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками.
* *повышающие гибкость*: забегания на мосту, подъем разгибом перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

*Средства психологической подготовки*

*а) из арсенала дзюдо*

* *для воспитания решительности:* активное начало поединка с сильным соперником; настрой на победу в утешительных встречах.
* *для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
* *для воспитания выдержки*: контроль веса перед соревнованиями; снижение веса в рамках весовой категории.
* *для воспитания смелости*: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*б) из других видов деятельности*

* + *для воспитания решительности:* вставание на гимнастический мост без помощи.
  + *для воспитания настойчивости*: кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
  + *для воспитания выдержки*: работа с отягощениями на тренажерах.
  + *для воспитания смелости*: преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелитили 0,5кг).

*в) средства нравственной подготовки*

* Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
* Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом; наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
* Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучение к дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

*Средства теоретической и методической подготовки*

*а) анализ соревнований:* стенография содержания поединка; символы технических и тактических действий; основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

*б) дзюдо в России:* успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

*в) гигиенические знания:* весовой режим дзюдоиста; сгонка веса; питание; закаливание; самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

*г) терминология дзюдо:* термины на русском и японском языках.

*д) методика обучения и тренировки:* методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; основные упражнения (техника, тактика); подготовительные (для развития физических, волевых качеств); вспомогательные (организационные, рекреационные).

*е) планирование подготовки:* периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально - подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

*ж) психологическая подготовка:* волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

*з) нравственное воспитание:* воспитание трудолюбия, дисциплинированности, инициативности, честности, доброжелательности.

*Средства соревновательной подготовки*

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Средства судейской и инструкторской практики*

*а) средства инструкторской практики*: организация и руководство группой; подача команд; организация и выполнение строевых упражнений; показ ОРУ и специальных упражнений; контроль за их выполнением.

*б) средства судейской практики:* участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря; участие в показательных выступлениях; реанимация при удушениях.

*Рекреационные средства*

* + *педагогические:* прогулки, плавание, игры.
  + *физиотерапевтические:* душ, баня, самомассаж.

*Средства оценки подготовленности.* Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

*Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства первого года обучения*

*Средства технической подготовки*

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1КЮ. 1 КЮ коричневый пояс.

*Техника бросков:*

* передняя подножка на пятке (седом);
* подножка через туловище вращением;
* бросок через грудь вращением (седом);
* подсад опрокидыванием от броска через бедро;
* бросок через грудь прогибом;
* бросок выведением из равновесия назад;
* боковая подсечка с падением.

*Техника сковывающих действий:*

* + рычаг локтя через предплечье в стойке;
  + рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;
  + удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки.

*Дополнительный материал – запрещенная техника.*

*Техника бросков:*

* подъем из партера подсадом (**запрещенный прием!)**;
* бросок двойным подбивом «ножницы» (**запрещенный прием!)**;
* бросок обвивом голени (**запрещенный прием!)**.

*Техника сковывающих движений*

* узел бедра и колена (**запрещенный прием!);**
* ущемление ахиллова сухожилия (**запрещенный прием!);**
* удушение сдавливанием туловища ногами **(запрещенный прием!).**

*Средства тактической подготовки*

*а) тактика проведения технико-тактических действий*

* *однонаправленные комбинации:* бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая в темп шагов – бросок через плечи.
* *разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

*б) тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико - тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

*в) тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

*Средства физической подготовки*

*а) комплексного воздействия:* общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

*б) средства развития общих физических качеств посредством других видов спора*

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество (сочетание) | Упражнения |
| Скоростно-силовая выносливость | Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби |
| Взрывная сила | Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером |
| Скоростная выносливость | Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание |
| Силовая выносливость | Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости |
| Скорость | Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега |
| Сила | Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения |
| Выносливость | Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба |
| Координация (ловкость) | Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут |
| Гибкость | Упражнения на растяжение или гибкость |
| Ритм | Танцы |

*в) средства развития специальных физических качеств*

* *специально-подготовительные упражнения:* набрасывание партнера; изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере; совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере; совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват; совершенствование действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте через минуту отдыха); тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях в стойках, передвижениях противника); выполнение встречных атак и контратакующих действий в борьбе лежа; ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника; свободная борьба в стойке и партере.
* *поединки:* контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

*Примерная схема круговой тренировки:*

* лазанье по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза;
* 10 бросков чучела через грудь;
* 15 отжиманий на брусьях;
* 15 подтягиваний на перекладине;
* 15 прыжков на коня (высота 1 метр);
* вис на согнутых руках на перекладине – 1 минута;
* 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса);
* 10 наклонов с партнером равного веса;
* 20 отжиманий от пола;
* 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

*Средства психологической подготовки*

* *средства волевой подготовки.* Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.
* *средства нравственной подготовки.* Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте. Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

*Средства теоретической и методической подготовки*

*а) основы тренировки дзюдоистов:* понятие о физиологических механизмах двигательных навыков; стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений; устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

*б) организация и содержание занятий:* виды занятий – теоретические, организационные; занятия по овладению навыками противоборства (учебные, тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные); занятия по развитию физических и психологических качеств; рекреационные занятия.

*в) планирование подготовки:* методы планирования: программно- целевой, моделирование макроцикла (графическое).

*г) контроль и учет подготовки:* виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный; виды учета: предварительный текущий, итоговый; формы учета – дневник спортсмена.

*д) развитие и состояние дзюдо:* сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год; анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике; новое оборудование, инвентарь.

*е) технико-тактическая подготовка:* методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуации, метод изменения условий, метод внесения эпизодов; определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

*ж) отбор в сборные команды:* принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок; этапы отбора; одаренность, способность к виду спорта.

*з) анализ участия в соревнованиях:* разбор ошибок; методика исправления ошибок; коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

*Средства соревновательной подготовки*

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Средства судейской и инструкторской практики*

*а) средства инструкторской практики:* проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировок; подготовка и участие в показательных выступлениях.

*б) средства судейской практики:* судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

*Рекреационные средства*

* *медико-биологические средства восстановления:* фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);
* *педагогические:* прогулка, восстановительный бег;
* *физиотерапевтические:* душ, сауна, массаж.

*Средства оценки подготовленности.* Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

14.7 Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства второго-третьего года обучения

*Средства технической подготовки.*

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1ДАН

*Средства тактической подготовки*

*а) технико-тактические действия:*

* *однонаправленные комбинации:* подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с захватом ноги за подколенный изгиб, отхват – бросок через грудь.
* *разнонаправленные комбинации:* бросок через бедро с захватом за пояс – бросок через грудь, зацеп голенью снаружи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

*б) тактика ведения поединка*

* ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность); изменение видов поединка (модельные, контрольные); приспособление техники к особенностям партнеров в поединках; отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы); зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать; переключение нагрузки на другие группы мышц ( с действий ногами перейти на действия руками).
* утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование; сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

*в) тактика участия в соревнованиях*

* подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
* принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени; поиск выхода из внезапного изменения обстановки; предугадывание.
* решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

*Средства физической подготовки*

*а) комплексного воздействия:* ОРУ, акробатические упражнения.

*б) средства для развития общих физических качеств посредством других видов спорта:*

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество (сочетание) | Упражнения |
| Скоростно-силовая выносливость | Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби |
| Взрывная сила | Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером |
| Скоростная выносливость | Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание |
| Силовая выносливость | Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости |
| Скорость | Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега |
| Сила | Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения |
| Выносливость | Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба |
| Координация (ловкость) | Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут |
| Гибкость | Упражнения на растяжение или гибкость |
| Ритм | Танцы |

*в) средства специальной физической подготовки*

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

*Средства психологической подготовки*

* *средства волевой подготовки:* регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований; методы самоубеждения и самовнушения; саморегуляция состояний дзюдоиста; методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.
* *средства нравственной подготовки:* социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов; нравственная позиция, нравственные ценности и потребности; потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу; развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

*Средства теоретической и методической подготовки Формирование специальных знаний*

*а) прогнозирование спортивных результатов*: темпы прироста; возраст и время достижении высоких спортивных результатов; многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

*б) интеллектуальная подготовка*: средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

*в) составление индивидуального плана подготовки*: определение цели подготовки; методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

*г) правила соревнований по дзюдо*: оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений; уклонение от противоборства; борьба в красной зоне татами; жесты судей; последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

*д) задачи тренировки*: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

*е) анализ участия в соревнованиях*: выявление тенденций; исправление ошибок; определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

*Средства соревновательной подготовки.* Участие в 7-8 соревнованиях в течение года*.*

*Средства судейской и инструкторской практики*

* инструкторская практика: проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
* Судейская практика: судейство соревнований; прохождение судейского семинара.

*Рекреационные средства*

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

*Зачетные требования.* Спортивные результаты.

14.8 Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Продолжительность лекции до 1 часа.

*Теория и методика освоения дзюдо*

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

*История дзюдо.* История зарождения и развития дзюдо в Японии.

*Общее понятие о гигиене.* Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

*Врачебный контроль и самоконтроль.* Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

*Общее понятие о приёмах.* Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

*Этикет в дзюдо.* Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

*Запрещённые приёмы в дзюдо.* В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

*Сведения о физиологических основах тренировки борца.* Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

*Правила соревнований.* Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

*Сведения о строении и функциях человеческого организма человека.* Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

*Общая и специальная физическая подготовка борцов.* Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

*Воспитательное значение обучения.* Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

*Места занятий, оборудование и инвентарь.* Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

14.9 Психологическая подготовка. Волевая подготовка

*Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.*

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.*

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

14.10 Нравственная подготовка

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.*

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.*

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале  (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов

1. Учебно-тематический план

Программный материал распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения | ≈240/300 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈26/33 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈26/33 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈26/33 | март-апрель | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈26/33 | май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈26/33 | август | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактика вида спорта | ≈26/33 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈26/33 | октябрь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈26/33 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈32/36 | декабрь-январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всeгo на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения | ≈960/1080 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈106/120 | январь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈106/120 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (MOK). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈106/120 | март-апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈106/120 | май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈106/120 | август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈106/120 | сентябрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижения высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈106/120 | октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈106/120 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈112/120 | декабрь-январь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Вceгo на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1440 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈240 | январь-февраль | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈240 | март-апрель | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈240 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Психологическая подготовка | ≈240 | август-сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈240 | октябрь-ноябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈240 | декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства | ≈1980 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈396 | январь-февраль | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈396 | март-апрель | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈396 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈396 | август-сентябрь-октябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈396 | ноябрь-декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «армрестлинг» (далее – «армрестлинг»), «бадминтон» (далее – «бадминтон»), «боулинг» (далее – «боулинг»), «велосипедный спорт - маунтинбайк» (далее – «велосипедный спорт - маунтинбайк»), «велосипедный спорт - шоссе» (далее – «велосипедный спорт - шоссе»), «вольная борьба» (далее – «вольная борьба»), «горнолыжный спорт» (далее – «горнолыжный спорт»), «греко-римская борьба» (далее – «греко-римская борьба»), «дзюдо» (далее – «дзюдо»), «каратэ» (далее – «каратэ»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика - эстафета» (далее – «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции более 400 м, «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье» «легкая атлетика - 10-борье» (далее – «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика - метание» и «легкая атлетика - толкание» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика - прыжок» (далее – «легкая атлетика - прыжок»), «лыжные гонки» (далее – «лыжные гонки»), «настольный теннис» (далее – «настольный теннис»), «плавание» (далее – «плавание»), «пулевая стрельба» (далее – «пулевая стрельба»), «самбо» (далее – «самбо»), «сноуборд» (далее – «сноуборд»), спортивное ориентирование» (далее – «спортивное ориентирование»), «тхэквондо» (далее – «тхэквондо»), «шахматы» (далее – «шахматы»), «шашки» (далее – «шашки»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»: «теннис - одиночный разряд», «теннис - парный разряд», «теннис - смешанный парный разряд» и «теннис - командные соревнования» (далее – «теннис»), «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «гольф», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей», основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

16.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

* К учебно-тренировочным занятиям по дзюдо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.
* При проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо возможно воздействие следующих опасных факторов:
* травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
* травмы при падении на скользком или твердом полу;
* травмы при нанесении ударов.
* В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).
* При проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
* В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
* Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

* Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.
* Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.
* Тщательно проветрить зал, провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

* Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки.
* Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
* Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.
* При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.
* При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

* При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
* При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Снять спортивную форму и спортивную обувь.
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

* Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
* Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.
* По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.
* Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
* Знать способы до врачебной помощи.

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

1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий(материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

**Материально-техническое оснащение**

* спортивный зал;
* спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
* раздевалка, душевые;
* спортивная экипировка.
* медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | |
|  | Весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2x3 м) | штук | 2 |
|  | Канат для лазанья | штук | 3 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер татами | штук | 1 |
|  | Кушетка массажная | пара | 2 |
|  | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
|  | Мат гимнастический | комплект | 2 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | штук | 1 |
|  | Ноутбук | комплект | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
|  | Секундомер электронный | штук | 4 |
|  | Скакалка | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
|  | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 10 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Единица измерения | | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 1 |
|  | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 1 |
|  | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | пар | на обучающегося | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 |
|  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | пар | на обучающегося | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 |
|  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | пар | на обучающегося | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 |
|  | Пояс | штук | на обучающегося | | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | | 1 | 4 | 1 |
|  | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
|  | Трико (трусы) белого цвета | штук | на обучающегося | | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | | 1 | 3 | 1 |
|  | Футболка (белого цвета, для женщин) | штук | на обучающегося | | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | | 1 | 3 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:
   1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (с учетом подпункта 13.1;13.2 ФССП).

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

Укомплектованность ГБУ РД «СШОР «Дербент» педагогическими работниками по спортивной дисциплине "спорт глухих" дзюдо составляет:1 тренер Высшей кв. категории; 1 тренер I кв. категории. Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в 4 года.

1. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Список используемой литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
4. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
5. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019.– 322 с.
6. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Изда тельство Юрайт, 2020. – 141 с.
7. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
8. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки/Алексей Маслов.-Москва:**Гостехиздат**, **2017**. -**202**c.
9. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
10. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016**. - 160 c.
11. Воробьев В. Ф. Практика индивидуального подхода к детям с патологией слуха при обучении ациклическим движениям / В. Ф. Воробьев, А. А. Митрофанова // Адаптив. физич. культура. – 2010. – Т. 43, № 3. – С. 36-39.
12. Голозубец Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис.канд. пед. наук / Голозубец Татьяна Станиславовна; [Дальневост. гос. акад. физич. культуры]. – Хабаровск, 2005.–22 с.: ил.; Оглавление; Введение; Заключение; Список лит. к дис. [Электронный ресурс].–URL:<http://www.dissercat.com/content/metodika-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitaniya-glukhikh-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s->.
13. Калинчева Я. В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышащих детей 12-15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой : автореф. дис. канд. пед. наук / Калинчева Яна Валентиновна ;[Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина].– Тамбов, 2012. – 24 с.: ил.:Оглавление; Введение;Заключение;Списоклит.кдис.[Электронныйресурс].RL:<http://www.dissercat.com/content/korrektsiya-dvigatelnykh-i-funktsionalnykh-narushenii-slaboslyshashchikh-detei-12-15-let-v-p>.
14. Калмыков С. А. Методика коррекции и развития силы и гибкости у глухих детей среднего школьного возраста в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях:автореф. дис.канд. пед. наук/Калмыков Сергей Александрович;[Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина].–Тамбов, 2007. – 26 с.:ил.;Оглавление; Введение; Заключение; Список лит. к дис. [Электронный ресурс].–URL: <http://www.dissercat.com/content/metodika-korrektsii-i-razvitiya-sily-i-gibkosti-u-glukhikh-detei-srednego-shkolnogo-vozrasta>.
15. Калмыков С. А. Развитие силы и гибкости у глухих детей среднего школьного возраста средствами адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / С. А. Калмыков ; [Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина]. – Тамбов, 2012. – 70 с. : ил.
16. Киргизов А. П. Разработка и реализация оздоровительного процесса по физическому воспитанию у глухих детей: автореф. дис.канд. пед. наук / Киргизов Артем Павлович ; [Забайкал. гос. гуманитар.-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского].–Улан-Удэ, 2011. – 23 с.:ил.;Оглавление; Введение;Заключение;Списоклит.кдис.[Электронныйресурс].URL:<http://www.dissercat.com/content/razrabotka-i-realizatsiya-ozdorovitelno-korrektsionnogo-protsessa-po-fizicheskomu-vospitaniy>.
17. Крамаренко А. Л. Физическое воспитание глухих детей в искусственной управляющей среде : монография / А. Л. Крамаренко, Т. В. Хромина, В. Е. Могилсв ; [Дальневост. гос. акад. физич. культуры]. – Хабаровск, 2009. – 111 с. : ил.
18. Кузнецов В. И. Оздоровительно-коррекционная блочно-модульная программа по физической культуре в школах-интернатах для глухих детей : [учеб. пособие] / В. И. Кузнецов, В. Н. Прокофьева, А. П. Киргизов ; [Забайкал. гос. гуманитар.-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского]. – Чита, 2010. – 87 с. : ил.
19. Кузнецова Е. А. Обучение плаванию детей с нарушениями слуха / Е. А. Кузнецова, Т. Н. Павлова, Н. А. Чистова // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С. 104-122.
20. Мясищев С. А. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих мальчиков 9-12 лет средствами плавания : автореф. дис. канд. пед. наук / Мясищев Сергей Александрович ; [Кубан. гос. акад. физич. культуры]. – Краснодар, 2003.–22 с.: ил. ; Оглавление; Введение; Заключение;Списоклит.кдис.[Электронныйресурс].URL:<http://www.dissercat.com/content/dvigatelnaya-i-psikhicheskaya-reabilitatsiya-glukhikh-i-slaboslyshashchikh-malchikov-9-12-le>
21. Овсянникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : автореф. дис. … канд. пед. наук / Овсянникова Елена Юрьевна ; [Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского]. – Ярославль, 2006. – 19 с.: ил.; Оглавление; Введение; Заключение; Список лит. к дис. [Электронный ресурс].–URL:<http://www.dissercat.com/content/metodika-korrektsii-fizicheskogo-razvitiya-i-fizicheskoi-podgotovlennosti-glukhikh-shkolniko>.
22. Осколкова Е. А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений : автореф. дис. канд. пед. наук / Осколкова Екатерина Алексеевна ; [Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма].–М., 2008.–24 с.:ил.;Оглавление; Введение; Заключение; Список лит. к дис. [Электронный ресурс].–URL:<http://www.dissercat.com/content/adaptivnoe-fizicheskoe-vospitanie-v-sisteme-professionalnoi-adaptatsii-glukhikh-uchashchikhs>.
23. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для учреждений дополнительного образования.

19.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/->Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/->Российское антидопинговое агентство;
3. https://[www.wada-ama.org/-](http://www.wada-ama.org/-) Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/->Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/->Международный Олимпийский комитет;
6. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.
7. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮиДАНвдзюдо[Электронныйресурс].Режимдоступаhttps://[www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf](http://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf) (дата обращения 21.01.2022 г.)
8. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://[www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf](http://www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf) (дата обращения 21.01.2022 г.)