Принято решением Утверждаю:

педагогического совета учреждения Директор МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо»

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Зайцев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо»

## на 2019-2020 учебный год

г. Трёхгорный

2019

**Пояснительная записка**

Учебный план МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо» разработан в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",  
- Устава МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо»

Основополагающие принципы:

* Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности,
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.1Основополагающие принципы:

* Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технико – тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности,
* Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Основные педагогические принципы обучения и тренировки.**

Процесс обучения и спортивной тренировки происходит в течение десяти и более лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Учебно – тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

***Принцип связи теории с практикой*** предусматривает обучение обучающихся применению теории в практической деятельности.

***Принцип сознательности и активности.*** Специфика деятельности обучающихся требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в обучающихся инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

***Принцип наглядности.*** Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер.

***Принцип доступности и индивидуализации*** определяет учет особенностей, воспитываемых и посильности предполагаемых им заданий, а также необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а также и индивидуального развития физических и духовных способностей.

***Принцип систематичности и последовательности*:** во-первых, регулярность занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико – тактических навыков и морально – волевых качеств.

**Основные методы тренировки.**

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному, в зависимости от выбранного метода**. Главный метод тренировки - это упражнения,** предусматривающий различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. **Метод обучения технике и совершенствование в ней:** разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. **Методы обучения тактике и совершенствование в ней** разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
3. **Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств:** повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. **Методы воспитания моральных качеств:** убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера-преподавателя и сильнейших спортсменов.
5. **Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:** убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. **Методы интегральной подготовки:** повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор методы определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами

**Основные формы работы с обучающимися:**

* Групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия,
* Работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
* Медико-восстановительные мероприятия
* Тестирование
* Медицинский контроль
* Участие в соревнованиях, учебно – тренировочных сборах
* Пребывание в спортивно – оздоровительном лагере,
* Беседы,
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований,
* Инструкторская и судейская практика.

*Основные задачи многолетней тренировки.*

*Этап спортивно-оздоровительный*

-привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

- утверждение здорового образа жизни.

- воспитание у обучающихся физических, морально-этических и волевых качеств.

*Этап начальной подготовки*

Задачи и преимущественная направленность учебно - тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей обучающихся;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера.

*Тренировочный этап* (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации.

*Тренировочный этап* (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

*Этап спортивного совершенствования мастерства*

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства подготовки обучающихся.

Общая направленность подготовки обучающихся от этапа к этапу:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки обучающихся;

- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья обучающихся.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план:

- с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся для учебных групп тренировочного этапа свыше 2-х лет;

-на 46 недель для учебных групп спортивно-оздоровительного этапа, начального этапа и тренировочного этапа до 2 –х лет

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфо - функциональные  показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 46 недель**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные  нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | |
| Начальная  специализация | | Углубленная  специализация | | |
| до  1 года | свыше  1 года | 1  год | 2  год | 3  год | 4  год | 5  год | до  1 года | свыше  1 года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Количество занятий в неделю  (максимальное) | 3 | 4 | 4/6 | 4/6 | 5/7 | 6/7 | 6/7 | 6/9 | 6/10 |
| Общее количество часов в год | **276** | **368** | **552** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1104** |

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 52 недели**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные  нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | |
| Начальная  специализация | | Углубленная  специализация | | |
| до  1 года | свыше  1 года | 1  год | 2  год | 3  год | 4  год | 5  год | до  1 года | свыше  1 года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Количество занятий в неделю  (максимальное) | 3 | 4 | 4/6 | 4/6 | 5/7 | 6/7 | 6/7 | 6/9 | 6/10 |
| Общее количество часов в год | **312** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** |

В процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по каратэ и дзюдо необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

**Соотношение объемов по предметным областям по отношению**

**к общему объему учебного плана:**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области | Доля времени по отношению  к общему объему учебного плана |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5 - 10% |
| Общая и специальная физическая подготовка | 20 - 25% |
| Избранный вид спорта | не менее 45% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 5 - 10% |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка | 10 - 15% |
| Самостоятельная работа | до 10% |

Таблица 4

В учебном плане учитываются особенности подготовки обучающихся по дзюдо, каратэ в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по дзюдо, каратэ;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки по дзюдо, каратэ;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**Учебный план на 46 недель по предметным областям**

**(каратэ и дзюдо)**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Содержание  занятий | НП | | Тренировочный этап | | | | | ССМ |
|  | |  | | | | |
| 1  год | 2  год | 1  год | 2  год | 3  год | 4  год | 5 год | до  2 лет |
| Теоретическая, подготовка | 14  5% | 18  5% | 28  5% | 28  5% | 33  5% | 37  5% | 41  5% | 55  5% |
| Общая физическая подготовка | 41  15% | 55  15% | 83  15% | 83  15% | 100  15% | 110  15% | 124  15% | 166  15% |
| Специальная физическая подготовка | 27  10% | 37  10% | 54  10% | 54  10% | 66  10% | 73  10% | 82  10% | 110  10% |
| Избранный вид: | 125  45% | 167  45% | 248  45% | 248  45% | 300  45% | 331  45% | 374  45% | 498  45% |

**2.3.Соотношение объемов программного материала по предметным областям по от**ноше**нию к общему** объем**у учебного плана**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техническо-тактическая подготовка | 28  10% | 37  10% | 55  10% | 55  10% | 66  10% | 73  10% | 83  10% | 110  10% |
| Психологическая подготовка | 5  2% | 7  2% | 11  2% | 11  2% | 13  2% | 15  2% | 17  2% | 22  2% |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 22  8% | 18  5% | 28  5% | 28  5% | 33  5% | 37  5% | 41  5% | 55  5% |
| Самостоятельная работа | 14  5% | 18  5% | 28  5% | 28  5% | 33  5% | 37  5% | 41  5% | 55  5% |
| Соревновательная подготовка |  | 11  3% | 17  3% | 17  3% | 19  3% | 23  3% | 25  3% | 33  3% |
| Всего часов в год: | **276** | **368** | **552** | **552** | **664** | **736** | **828** | **1104** |

**Учебный план на 52 недели по предметным областям**

**(каратэ и дзюдо)**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Содержание  занятий | НП | | Тренировочный этап | | | | | ССМ |
|  | |  | | | | |
| 1  год | 2  год | 1  год | 2  год | 3  год | 4  год | 5 год | до  2 лет |
| Теоретическая, подготовка | 16  5% | 20  5% | 31  5% | 31  5% | 36  5% | 41  5% | 46  5% | 62  5% |
| Общая физическая подготовка | 47  15% | 62  15% | 94  15% | 94  15% | 109  15% | 124  15% | 140  15% | 187  15% |
| Специальная физическая подготовка | 31  10% | 41  10% | 62  10% | 6  10% | 73  10% | 83  10% | 93  10% | 124  10% |
| Избранный вид: | 140  45% | 187  45% | 280  45% | 280  45% | 327  45% | 374  45% | 421  45% | 561  45% |

**2.3.Соотношение объемов программного материала по предметным областям по от**ноше**нию к общему** объем**у учебного плана**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техническо-тактическая подготовка | 31  10% | 41  10% | 62  10% | 62  10% | 73  10% | 83  10% | 93  10% | 124  10% |
| Психологическая подготовка | 6  2% | 9  2% | 12  2% | 12  2% | 14  2% | 16  2% | 19  2% | 25  2% |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 25  8% | 22  5% | 33  5% | 33  5% | 36  5% | 41  5% | 46  5% | 62  5% |
| Самостоятельная работа | 16  5% | 21  5% | 31  5% | 31  5% | 36  5% | 41  5% | 46  5% | 62  5% |
| Соревновательная подготовка | - | 13  3% | 19  3% | 19  3% | 24  3% | 29  3% | 32  3% | 42  3% |
| Всего часов в год: | **312** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

- на этапе начальной подготовки -2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе специализации) -3 –х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**для учебных групп на 46 недель**

**на 2019-2020 учебный год**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вид спорта**  **года обучения** | Спортивно-оздоровительный этап | | | | | Начальный этап | | | Тренировочный этап | |
| весь период | | | | | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | до 2-х лет | |
| дзюдо | 2/92 | 3/138 | 4/184 | 5/230 | 6/276 | 6/276 | 8/368 |  |  | 12/552 |
| каратэ |  |  | 4/184 |  | 6/276 | 6/276 | 8/368 |  | 10/460 | 12/552 |
| **Всего часов** | **2/92** | **3/138** | **4/184** | **5/230** | **6/276** | **6/276** | **8/368** | **9/414** | **10/460** | **12/552** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**для учебных групп на 52 недели**

**на 2019-2020 учебный год**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вид спорта**  **год обучения** | тренировочный этап свыше 2-х лет | | | | | | ССМ |
| 3 год | 3 год | 4 год | 4 год | 5 год | 5 год | весь период |
| дзюдо | 12/624 |  |  | 18/936 |  | 18/936 | 18/936 |
| каратэ |  |  | 16/832 |  | 16/832 |  |  |
| **Всего часов** | **12/624** | **14/728** | **16/832** | **18/936** | **16/832** | **18/936** | **18/936** |

**Содержание учебного плана по предметным областям.**

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

**Тематика:**

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

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

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

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

**Физическая подготовка**.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

*в области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка

*в области специальных навыков:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*в области спортивного и специального оборудования:*

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Педагогический и врачебный контроль.**

Этот раздел программы включает:

● Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

● Организацию и методические указания по проведению тестирования;

● Задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основной задачей медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в марте занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. По итогам переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей. и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Занимающиеся самостоятельно ведут спортивный дневник. Проводят учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

**Интегральная подготовка** – направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско – юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно – тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно – тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Учащиеся групп 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.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико–биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На учебно – тренировочном этапе (до 2 –х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На учебно – тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно – тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из медико–биологических средств восстановления проводится витаминизация, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико– биологические)

**Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой обучающихся можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

-комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

- сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

- специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач тренера-преподавателя. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение, любовь к природе).

Воспитательные средства:

* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* Дружный коллектив;
* Система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

* Торжественное посвящение в спортсмены;
* Проводы выпускников;
* Проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
* Совместный просмотр соревнований (видео-, теле -);
* Встречи со знаменитыми спортсменами-земляками
* Трудовые отряды и субботники;
* ●Привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
* Совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;
* Сбор и оформление материалов: «История становления отделений», личных портфолио тренеров, спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые обучающимися во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Содержание и методика работы по этапам подготовки**

*Этап начальной подготовки*

**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, каратэ; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

**Основные средства:** 1)подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки); 8) школа техники борьбы дзюдо, каратэ и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовке обучающиеся должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

*Тренировочный этап*

**Основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо, каратэ.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающихся.

**Основные средства тренировки:**1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса обучающихся); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; 8) изометрические упражнения.

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

**Основные направления тренировки.** Этапуглубленнойподготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

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

**Методика контроля.** Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

1) самоконтроль обучающихся (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);

2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного

спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях.

*Система контроля и зачетные требования.*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основными формами **аттестации являются:**

**- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером - преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Для обучающихся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства используются:

- выполнение индивидуальных заданий;

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

**Спортивно-оздоровительный этап подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим - - занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- формирование основных двигательных умений и навыков;

- формирование этических и морально-волевых качеств;

- отбор обучающихся для дальнейшей спортивной специализации.  
**Этап начальной подготовки:**

*Прогнозируемые результаты:*

* утверждение здорового образа жизни;
* воспитание физических и морально – этических качеств.

*Критерии оценок:*

* динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
* уровень освоения основ техники футбола, навыков гигиены и самоконтроля.

**Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

*Прогнозируемый результат:*

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

*Критерии оценки:*

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
* освоения объема тренировочных нагрузок предусмотренных учебным планом;
* освоение теоретического раздела программы.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

*Прогнозируемый результат:*

* привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области, России.

*Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:*

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
* выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивно – технических показателей;
* результаты выступлений на областных, региональных всероссийский соревнованиях.

*Критерии оценки на этапе высшего спортивного мастерства:*

* стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
* число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Формы подведения итогов реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

1. Мониторинг выступления обучающихся в соревнованиях различного ранга.
2. Мониторинг подготовки спортсменов - разрядников.

3. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-Ф3 от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ф3, от 13.12.2010 358-ФЭ, 06.11.2011 N 301-Ф).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минспорта РФ от 29 августа 2013г. №1008).
6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. № 145)

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
3. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.
4. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
5. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

.

Приложение

**Планирование годичных циклов подготовки обучающихся по дзюдо и каратэ**

**по этапам подготовки и годам обучения**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков*.*

*Годовой план распределения учебных часов*

*этапа начальной подготовки* **1-го года** *обучения (час.)*

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ  Всего | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 39 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 12 | - | 10 | 6 | 6 | 6 | 7 | 83 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 13 | 10 | 12 | 12 | 14 | 5 |  | 3 | 14 | 14 | 14 | 13 | 124 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 1.5 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 3 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | - | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 | 276 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 4 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 20 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) | Справка от врача | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки  1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 138 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*этапа начальной подготовки* **2-го года** *обучения (час.)*

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 |  | 2 | 4 | 6 | 4 | 5 | 52 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая  подготовка | 7 | 12 | 12 | 8 | 8 | 11 | - | 6 | 12 | 10 | 12 | 12 | 110 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 17 | 12 | 15 | 16 | 20 | 12 |  | 12 | 15 | 15 | 17 | 15 | 166 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 37 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 3 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 34 | 32 | 36 | 34 | 36 | 34 | - | 24 | 34 | 34 | 36 | 34 | 368 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 30 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | |  |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) | Справка от врача | | | | | | | | | | | |  |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 8 | | | | | | | | | | | |  |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 4 | | | | | | | | | | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 184 | | | | | | | | | | | |  |

На тренировочном этапе до 2-х лет годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико­-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

*Годовой план распределения учебных часов*

*тренировочного этапа (этап начальной специализации***) 1-го года** *обучения (час.)*

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 |  | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 72 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 12 | - | 9 | 14 | 11 | 14 | 13 | 138 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 28 | 22 | 24 | 26 | 29 | 23 |  | 19 | 24 | 29 | 26 | 26 | 276 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 55 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 3 |  |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |  | 2 | 11 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 52 | 48 | 50 | 52 | 54 | 50 | - | 38 | 50 | 54 | 52 | 52 | 552 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 36 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 12 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 276 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*тренировочного этапа (этап начальной специализации***) 2-го года** *обучения (час.)*

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 |  | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 72 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 12 | - | 9 | 14 | 11 | 14 | 13 | 138 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 28 | 22 | 24 | 26 | 29 | 23 |  | 19 | 24 | 29 | 26 | 26 | 276 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 55 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 3 |  |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |  | 2 | 11 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 52 | 48 | 50 | 52 | 54 | 50 | - | 38 | 50 | 54 | 52 | 52 | 552 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| - отдельных встреч(кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 36 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 12 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 276 | | | | | | | | | | | | |

При планировании тренировок на тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Годовой план распределения учебных часов*

*тренировочного этапа (этап углублённой специализации),* **3-го года** *обучения (час.)*

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 7 | 9 | 7 | 9 | 6 | 8 |  | 5 | 7 | 9 | 7 | 9 | 83 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 17 | - | 13 | 18 | 15 | 18 | 17 | 182 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 43 | 36 | 41 | 40 | 50 | 31 |  | 23 | 42 | 49 | 45 | 39 | 439 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 3 | 8 | 8 | 8 | 6 | 83 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 7 |  | 3 | 4 |  | 10 |  | 10 |  |  |  | 7 | 41 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 78 | 72 | 78 | 78 | 81 | 75 |  | 54 | 75 | 81 | 78 | 78 | 828 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 42 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 18 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 276 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*тренировочного этапа (этап углублённой специализации),* **4-го года** *обучения (час.)*

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 7 | 9 | 7 | 9 | 6 | 8 |  | 5 | 7 | 9 | 7 | 9 | 83 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 17 | - | 13 | 18 | 15 | 18 | 17 | 182 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 46 | 36 | 40 | 40 | 50 | 37 |  | 29 | 42 | 49 | 45 | 42 | 456 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 3 | 8 | 8 | 8 | 6 | 83 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 4 | 24 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 78 | 72 | 78 | 78 | 81 | 75 |  | 54 | 75 | 81 | 78 | 78 | 828 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 42 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 18 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 276 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*тренировочного этапа (этап углублённой специализации),* **5-го года** *обучения (час.)*

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка | 7 | 9 | 7 | 9 | 6 | 8 |  | 5 | 7 | 9 | 7 | 9 | 83 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 17 | - | 13 | 18 | 15 | 18 | 17 | 182 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 46 | 36 | 40 | 40 | 50 | 37 |  | 29 | 42 | 49 | 45 | 42 | 456 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 3 | 8 | 8 | 8 | 6 | 83 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 4 | 24 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 78 | 72 | 78 | 78 | 81 | 75 |  | 54 | 75 | 81 | 78 | 78 | 828 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 42 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 18 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 276 | | | | | | | | | | | | |

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип данного этапа - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей дзюдоистов. Годичный цикл подготовки должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количества соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановления работоспособности.

*Годовой план распределения учебных часов*

*этапа совершенствования спортивного мастерства,* **1-го года** *обучения (час.)*

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 19 | 21 | 22 | 20 | 20 | 20 | - | 13 | 23 | 20 | 23 | 20 | 221 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 74 | 63 | 65 | 66 | 76 | 62 |  | 48 | 66 | 77 | 70 | 73 | 740 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 6 | 11 | 11 | 11 | 6 | 110 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 6 |  | 5 | 6 |  | 6 |  | 5 |  |  |  | 5 | 33 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 104 | 96 | 104 | 104 | 108 | 100 | - | 72 | 100 | 108 | 104 | 104 | 1104 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 60 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 24 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 322 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*этапа совершенствования спортивного мастерства,* **2-го года** *обучения (час.)*

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 19 | 21 | 22 | 20 | 20 | 20 | - | 13 | 23 | 20 | 23 | 20 | 221 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 74 | 63 | 65 | 66 | 76 | 62 |  | 48 | 66 | 77 | 70 | 73 | 740 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 6 | 11 | 11 | 11 | 6 | 110 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по  индивидуальным планам и в каникулярный период) | 6 |  | 5 | 6 |  | 6 |  | 5 |  |  |  | 5 | 33 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 104 | 96 | 104 | 104 | 108 | 100 | - | 72 | 100 | 108 | 104 | 104 | 1104 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 72 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 24 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 322 | | | | | | | | | | | | |

*Годовой план распределения учебных часов*

*этапа совершенствования спортивного мастерства,* **3-го года** *обучения (час.)*

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | Всего |
| янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сен. | окт. | ноя. | дек. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика  физической культуры и спорта:  - теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 19 | 21 | 22 | 20 | 20 | 20 | - | 13 | 23 | 20 | 23 | 20 | 221 |
| 1.3 | Избранный вид спорта:  - техническая подготовка,  - тактическая подготовка,  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 74 | 63 | 65 | 66 | 76 | 62 |  | 48 | 66 | 77 | 70 | 73 | 740 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления:  - психологическая подготовка | 5 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 6 | 11 | 11 | 11 | 6 | 110 |
| 1.5 | Самостоятельная работа  (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 6 |  | 5 | 6 |  | 6 |  | 5 |  |  |  | 5 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | 104 | 96 | 104 | 104 | 108 | 100 | - | 72 | 100 | 108 | 104 | 104 | 1104 |
| 2. | Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:  - соревнований (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| - отдельных встреч (кол-во) | В течение года | | | | | | | | | | | | 72 |
| 3. | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно ­массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование (кол-во раз) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 5. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. | Итоговая аттестация | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | 1 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ | | 24 | | | | | | | | | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД | | 322 | | | | | | | | | | | | |

Структура годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип данного этапа - специализированная, соревновательная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей дзюдоистов, неуклонное совершенствование техники и тактики дзюдо, каратэ. Годичный цикл подготовки должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количества соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановления работоспособности, увеличивать часы самостоятельной работы и судейской практики.