

## РЕЦЕНЗИЯ

### на программу спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», подготовленную специалистами МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г. Краснокамск

Содержание программы по виду спорта «Дзюдо» изложено на 63 страницах. Программа состоит из шести разделов: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулирована цель и задачи программы спортивной подготовки, реализуемые для дзюдоистов, обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. В этом же разделе описаны нормативно-правовые акты, которыми руководствовался автор при составлении программы, дана характеристика дзюдо как виду спорта, показана специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки дзюдоистов.

В нормативной части представлены общие требования к организации тренировочного процесса: продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней тренировки; планируемые показатели соревновательной деятельности дзюдоистов; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В методической части рассматриваемой программы собран материал, характеризующий организационно-методические требования для дзюдоистов, занимающихся на разных этапах спортивной подготовки. В этом же разделе сформулированы рекомендации по проведению тренировочных занятий, планированию объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, организации психологической подготовки; представлен годовой график распределения часов на этапах подготовки, дана характеристика системе соревнований дзюдоистов. Достаточно подробно описан программный материал для практических занятий дзюдоистов, проходящих подготовку на каждом этапе многолетней спортивной тренировки. Также описаны правила техники безопасности на тренировочных занятиях, особенности теоретической подготовки, инструкторской судейской подготовки и воспитательной работы с дзюдоистами, показана целесообразность использования восстановительных средств и антидопинговых мероприятий в подготовке дзюдоистов.

В разделе программы «Система контроля и зачетные требования» подробно описаны порядок и требования по зачислению дзюдоистов на разные этапы спортивной подготовки и их перевод в группы по годам обучения.

В разделе программы «План спортивных мероприятий» представлен примерный план спортивных мероприятий МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г. Краснокамск.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка литературы и перечня интернет ресурсов, состоящего из достаточного количества источников.

Таким образом, рецензируемая программа соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утвержденного приказом Минспорта России № 767 от 21.08.2017 г.), может быть утверждена и использована в работе МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г. Краснокамск.

Рецензент:

Зав. кафедрой Теории и методики единоборств  
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный  
институт физической культуры», к.п.н., доцент

В.В. Зебзеев

23.10.2018 г.

Подпись В.В. Зебзеева заверяю

*специалист по кадрам*



*В.В. Зебзеев*