

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина  
от 8 июня 2023 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Врио директора МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина

Ю.А. Селедков

Приказ № 56/од от 08 июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ДЗЮДО»**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

ID-номер программы в Навигаторе: 57313

Автор составитель:  
тренер-преподаватель Бедикян О.А.  
методист Яловая Е.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1. Название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации	6
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>7</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	14
2.3.3. Спортивные соревнования	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
<b>3. Система контроля</b>	<b>36</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2. Оценка результатов освоения Программы	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	39
<b>4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	<b>49</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
4.2. Учебно-тематический план	89
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>96</b>
<b>6. Условия реализации Программы</b>	<b>97</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	97
6.2. Кадровые условия реализации Программы	101
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	101

## 1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 4 муниципального образования города-курорта Анапа имени Василия Андреевича Ильина (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с изменениями и дополнениями;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приложение № 48 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 990 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации»;

- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018г.;

- Правил вида спорта «дзюдо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 г. № 80 (с изм. и доп.)

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с изменениями и дополнениями;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

## Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
1	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2	Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3	Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4	Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5	Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6	Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7	Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8	Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9	Весовая категория 40 кг	03500П8ПД
10	Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11	Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12	Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13	Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14	Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15	Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16	Весовая категория 52+ кг	03503П8ПД
17	Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18	Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19	Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20	Весовая категория 60 кг	0350091611А
21	Весовая категория 63 кг	03501016ПБ
22	Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23	Весовая категория 66 кг	0350Ш6ПА
24	Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25	Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26	Весовая категория 73 кг	0350131611А
27	Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28	Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29	Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30	Весовая категория 81 кг	0350161611А
31	Весовая категория 90 кг	0350171611А
32	Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33	Весовая категория 100 кг	0350191611А
34	Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35	Абсолютная весовая категория	03502П8ПЛ
36	Ката	0350361811Я
37	Ката-группа	0350371811Я
38	Командные соревнования	0350381811Я
39	Командные соревнования - смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д - девушки (девочки, юниорки);

Л - мужчины, женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## **1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа может подлежать корректировке.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дзюдó - дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве. Датой рождения дзюдо считается день основания Д. Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо,

как эффективного способом физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий. Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

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

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- ✓ на этапе начальной подготовки 4 года;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5 лет;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

*Таблица № 2*

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость (человек)</b>	<b>Максимальная наполняемость (человек)</b>

Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта дзюдо и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта дзюдо.
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

***На этапе начальной подготовки*** зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

***На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий

спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе, входить в состав кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Р.Ф. по виду спорта «рукопашный бой» и учащимся в официальных спортивных соревнованиях по виду «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.:

-период обучения на ЭССМ до 1-го года– спортивные разряды – «первый спортивный разряд»,

-период обучения на ЭССМ свыше 1-го года– спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта».

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «мастер спорта России», для зачисления в группы на данном этапе входить в состав кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Р.Ф. по виду спорта «рукопашный бой» и учащимся в официальных спортивных соревнованиях по виду «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований., .

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Таблица № 3*

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Этап Совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)</b>

	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2, НП-3, НП-4)	До трех лет (УТ-1, УТ-2)	Свыше трех лет (УТ-3, УТ-4, УТ-5)	(ССМ)	
Количество часов в неделю	5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	832	1040	1248

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.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется с этапа совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и иных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало тренировочных занятий не ранее 08.00 часов, а окончание — не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один 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.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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, болезнью, отпуском;

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, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

#### *Формы организации занятий*

- Учебно-тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).
- Учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, общей физической, специальной физической и соревновательной видов подготовки.
- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.
- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

#### *Структура учебно-тренировочного занятия*

##### Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

##### Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

##### Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.
4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

#### *Дозирование нагрузки на занятиях*

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно - тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

*Таблица № 4*

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раза 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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся.

Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- **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 соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-4	2-3	2-3	2-3
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2

#### ***Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:***

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

#### ***Работа по индивидуальным планам.***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) 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, и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели (60 мин.)**

№п/п	Виды спортивной подготовки	этапы подготовки										
		НП				УТ					ССМ	ВСМ
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	весь период	весь период
		Количество часов в неделю										
		5 ч\нед	6 ч\нед	6 ч\нед	6ч\нед	10ч\нед	10ч\нед	16ч\нед	16ч\нед	16ч\нед	20ч\нед	24ч\нед
1	Теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	9	20	20	33	33	33	20	25
2	Общая физическая подготовка	143	156	156	156	104	104	125	125	125	146	175
3	Специальная физическая подготовка	10	23	23	23	95	95	134	134	134	188	250
4	Техническая подготовка	83	106	106	106	208	208	292	292	292	364	436
5	Тактическая подготовка	8	9	9	9	32	32	42	42	42	52	38
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	6	6	6	15	15	24	24	24	42	50
7	Инструкторская и судейская практика					10	10	25	25	25	31	37
8	Контрольные нормативы	3	3	3	3	5	5	8	8	8	10	12
9	Самостоятельная работа							83	83	83	104	125
10	Участие в соревнованиях					31	31	66	66	66	83	100
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в дзюдо;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;"><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков</li> </ul>	В течение года

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
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 Учреждением	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

### План мероприятий, направленных на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> .
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

специализации)	спортсменов»		антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> .
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*\*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.*

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта дзюдо.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Система АДАМС** - это система сбора и хранения информации, созданная для того, чтобы облегчить задачу спортсменов по соблюдению антидопинговых требований

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом

является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, 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. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок).

Во время проведения тренировок необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

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

*Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства* должны 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 обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для различных её частей: разминки,

основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся дзюдо, на всех этапах подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих спортсменам заниматься физической культурой и спортом.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

У обучающихся необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

### *Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть

лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### *Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются на этапах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от

возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание. Период учебно-тренировочного процесса, обучающегося совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими обучающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медикобиологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико - биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* 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 учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико - биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, кожных покровов, потоотделение и др.). Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно- тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно- тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению

утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

*Таблица № 9*

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

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

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, 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 теоритическими 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 уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико - тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация обучающихся** – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки п.п. 3.3. таблицы 10-13, настоящей Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

*Таблица № 10*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

#### **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет**

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
2	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		4	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1+	2+
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			11	11,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2+	3+
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,6	11,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			6	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			3+	4+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	11
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			8	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	

			10,2	10,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			10	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Примечание:****Система оценки показателей:**

0 баллов - невыполнение;

1 балл - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д..

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей - ката, весовая категория 26кг, 32кг, 34кг, 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг.				
для девушек - ката, 24кг, 27кг, 30кг, 33кг, 36кг, 40кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

**Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**

№	упражнения	единица измерения	норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> - ката, весовая категория 26кг, 32кг, 34кг, 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг.				
<b>для девушек</b> - ката, 24кг, 27кг, 30кг, 33кг, 36кг, 40кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> , весовая категория 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
<b>для девушек</b> , весовая категория 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> , весовая категория 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
<b>для девушек</b> , весовая категория 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,1	10,7
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			11	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№	упражнения	единица измерения	норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> - ката, весовая категория 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг.				
для <b>девушек</b> - ката, 33кг, 36кг, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> - ката, весовая категория 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг.				
для <b>девушек</b> - ката, 33кг, 36кг, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,8	10,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			14	12
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> , весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для <b>девушек</b> , ката, весовая категория 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

## Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей, весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для девушек, ката, весовая категория 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

Примечание:

Система оценки показателей:

0 баллов - невыполнение;

1 балл - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д..

*Таблица № 12*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

### Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - ката, весовая категория 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг.				
для девушек (женщин) - ката, 33кг, 36кг, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - ката, весовая категория 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг.				
для девушек (женщин) - ката, 33кг, 36кг, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,6	10,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			16	14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

### Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - ката, весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг, 81кг, 90кг, 90+кг, 100кг, 100+кг.				
для девушек (женщин) - ката, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг, 70кг, 70+кг, 78кг, 78+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - ката, весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг, 81кг, 90кг, 90+кг, 100кг, 100+кг.				
для девушек (женщин) - ката, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг, 70кг, 70+кг, 78кг, 78+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,8	10,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			14	13
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

**Нормативы общей физической подготовки**

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для <b>мужчин</b> - ката, весовая категория 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг.				
для <b>женщин</b> - ката, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+, 57кг, 57+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

**Нормативы специальной физической подготовки**

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для <b>мужчин</b> - ката, весовая категория 46кг, 46+кг, 50кг, 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг.				
для <b>женщин</b> - ката, 40кг, 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+, 57кг, 57+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9	9,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			20	18
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160

**Нормативы общей физической подготовки**

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>мужчин</b> - ката, весовая категория 73кг, 73+кг, 81кг, 90кг, 90+кг, 100кг, 100+кг.				
для <b>женщин</b> - ката, 63кг, 63+кг, 70кг, 70+кг, 78кг, 78+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: <b>мужчин</b> - ката, весовая категория 73кг, 73+кг, 81кг, 90кг, 90+кг, 100кг, 100+кг.				
для <b>женщин</b> - ката, 63кг, 63+кг, 70кг, 70+кг, 78кг, 78+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,6	10,1
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			18	16
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### 4.1.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения. Основные направления тренировок обучающихся (5 часов в неделю)

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Таблица № 14

##### Примерный годовой учебный план для группы начальной подготовки 1-го года обучения (5 часов в неделю)

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1		1	1	1		1		1		1
Общая физическая подготовка	13	13	13	12	11	13	11	11	10	11	15	10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Техническая подготовка	7	5	7	9	5	6	9	9	9	8	4	5
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1					1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1			1						1	1
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные нормативы												3
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях												
Всего за месяц	24	22	22	24	20	22	22	22	20	20	20	22
Всего за год	260											

#### Общая физическая подготовка

##### Практические занятия

##### Упражнения для развития общих физических качеств

*Сила:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

#### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:* избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса.

За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

*Примечания:*

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

#### **«Борьба с использованием поясов»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

#### *Примечания:*

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

#### **«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### **«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды.

Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

#### *Примечания:*

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

#### **«Эстафета - игра в классики»**

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### **«Эстафета с мячом»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

*Примечание:* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

#### **«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

##### ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

*Силы:* выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

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

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

## **Техническая подготовка**

### **Практические занятия**

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

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

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

Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

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

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

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

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

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга

правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи - коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### ***Броски - Nage Waza***

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
5. Отхват - O Soto Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - Seoi Nage

### ***Приемы борьбы лежа - Ne Waza***

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

### **Самооборона**

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### ***Страховка и самоконтроль при падениях:***

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

## Тактическая подготовка

### ***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 ведения поединка:

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

## Психологическая подготовка

### **Волевая подготовка**

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо***

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; 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, выполнить атакующее действие самому).

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

*Выдержки:* 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 учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

## **Нравственная подготовка**

### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо***

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

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

*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.

### ***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 партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

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

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **4.1.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)**

**Примерный план - график учебно-тренировочных занятий для групп  
этапа начальной подготовки свыше одного года**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Общая физическая подготовка	15	13	13	13	11	13	12	13	14	14	15	10
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	8	10	10	9	9	9	8	9	8	10	8	8
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1		1						1	1
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные нормативы												3
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях												
Всего за месяц	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Всего за год	<b>312</b>											

### Общая физическая подготовка

#### Практические занятия

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками

ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по

линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя

на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия.***

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из

приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку.

## **Тактическая подготовка**

### ***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 ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо***

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; 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, выполнить атакующее действие самому).

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

*Выдержки:* 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 учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка**

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо***

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

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

*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.

***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 партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

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

**Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

**4.1.3 Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения (этап спортивной специализации), основные направления тренировок обучающихся (10 часов в неделю)**

*Таблица № 16*

**Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа 1-2 г. обучения (10 ч/неделю)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	7	8	10	7	9	10	10	10	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	8	8	9	8	8	8	8
Техническая подготовка	18	18	17	18	13	17	17	18	18	18	18	18

Тактическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	1	2	2	1	1			3			2
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Контрольные нормативы												5
Самостоятельная подготовка												
Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2
<b>Всего за месяц</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>48</b>
<b>Всего за год</b>	<b>520</b>											

### Общая физическая подготовка

#### Практические занятия

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

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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

руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание.

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

## **Специальная физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2

минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности): Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

## **Техническая подготовка**

### **Практические занятия**

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи - коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame

### **Самооборона**

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху. Изучение техники комбинаций, контрприемов. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика проведения технико-тактических действий***

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

#### ***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.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

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

### **Психологическая подготовка**

#### ***Упражнения для воспитания волевых качеств***

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### **Нравственная подготовка**

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Спорт – явление культурной жизни.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### 4.1.4. Учебно-тренировочный этап 3-5 годов обучения (этап спортивной специализации), основные направления тренировок обучающихся (16 часов в неделю)

Таблица № 17

#### Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа 3-5 годов обучения (16 ч/неделю)

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
Общая физическая подготовка	9	10	11	11	13	10	11	10	10	12	10	8
Специальная физическая подготовка	9	12	11	12	12	12	14	11	11	10	12	8
Техническая подготовка	28	26	23	22	21	23	21	26	26	28	28	20
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	2	3	3	1	2	1	1	3	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Контрольные нормативы												8
Самостоятельная работа	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
Участие в соревнованиях	6	6	6	6	5	6	6	6	5	4	4	6
<b>Всего за месяц</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Всего за год</b>	<b>832</b>											

#### Общая физическая подготовка

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

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с,

опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

### ***Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)***

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция т- забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

### ***Силовые возможности (работа максимальной мощности)***

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с 88 максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут.

1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;

6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

### ***Выносливость (работа большой мощности)***

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

2-я станция - борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа 1.5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1.5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;

15-я станция – прыжки.

### **Специальная физическая подготовка**

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

**Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)**

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

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).

1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе;

2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе;

3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном;

4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

### **Техническая подготовка**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

#### ***Броски - Nage Waza.***

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

#### ***Комбинации - Renzoku Waza***

1. Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

#### ***Контрдействия - Kaeshi Waza***

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Ushi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

### ***Болевые и удушающие приемы в стойке***

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki – Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji-Makikomi
- 3 Удушающий в стойке предплечьем - Томое-Jime

### **Тактическая подготовка**

#### ***Однонаправленные комбинации***

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

#### ***Разнонаправленные действия***

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

#### ***Тактика ведения поединка***

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики).

Способы отдыха 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), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

#### ***Тактика участия в соревнованиях***

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. 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). Накопление двигательного опыта.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

### **Нравственная подготовка**

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

## **Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

## **Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю). Основные направления тренировки обучающихся**

*Таблица № 18*

#### **Примерный годовой учебный план этапа спортивного совершенствования (20 ч/неделю)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Общая физическая подготовка	11	12	12	13	15	13	14	12	12	10	13	9
Специальная физическая подготовка	16	16	15	18	11	17	17	18	16	18	15	11
Техническая подготовка	35	32	32	29	28	27	32	30	33	32	28	26
Тактическая подготовка	4	4	5	6	5	3	3	5	4	4	4	5

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3
Контрольные нормативы												10
Самостоятельная работа	9	10	11	7	7	9	7	8	7	10	9	10
Участие в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
<b>Всего за месяц</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>78</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>86</b>
<b>Всего за год</b>	<b>1040</b>											

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Кросс 3000 м. Плавание 100 м.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.

Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

## **Техническая подготовка**

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

### ***Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов***

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвати сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри). 95

- Отдых — 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение. Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4- 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру - уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

### **Тактическая подготовка**

**Однонаправленные комбинации:** бросок с 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 подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

**Разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

### **Тактика ведения поединка**

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

### **Теоретическая подготовка**

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта.

Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

### **Психологическая подготовка**

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями

личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

### **Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами, исходя из решения текущих задач подготовки.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Соответствие уровню спортивной квалификации: *кандидат в мастера спорта*.

#### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **4.1.6. Материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства**

*Таблица № 19*

#### **Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа высшего спортивного мастерства (24 ч/неделю)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
Общая физическая подготовка	14	15	14	14	17	15	14	16	16	14	13	13
Специальная физическая подготовка	19	19	20	25	19	21	21	22	18	22	23	21
Техническая подготовка	40	40	38	33	31	34	36	39	39	38	36	32
Тактическая подготовка	3	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	6	5
Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Контрольные нормативы												12
Самостоятельная работа	11	13	11	11	11	11	11	8	9	10	11	8
Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	9	9	8	9	9	9	7
<b>Всего за месяц</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>106</b>
<b>Всего за год</b>	<b>1248</b>											

## **Общая физическая подготовка**

В общем объеме работы на ОФП отводится 14-18%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например, задняя подножка, за 30 секунд времени).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

## **Техническая подготовка**

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки.

У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций.

Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

## **Тактическая подготовка**

**Однонаправленные комбинации:** бросок с 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 подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

**Разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

### ***Тактика ведения поединка***

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

Тактика участия в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Воспитание в спорте. Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

### **Психологическая подготовка**

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо

использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов

### **Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами, исходя из решения текущих задач подготовки.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Соответствие уровню спортивной квалификации: мастер спорта Российской Федерации.

### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы.

Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## 4.2. Учебно-тематический план

*Таблица № 20*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>480/540</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15/15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	45/50	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

человека			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	50/55	ноябрь	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	45/50	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	55/60	январь	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 тактики вида спорта	60/70	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	65/70	июнь	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	60/70	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Психологическая подготовка	45/50		Характеристика психологической подготовки. Общая

				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/50	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения</b>	<b>1200/1980</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	110/140	сентябрь	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	100/150	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	135/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	145/260	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	140/280	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	150/250	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	140/240	сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	110/180	декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	170/250	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1500</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	50	сентябрь	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/недетренированность	150	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	250	январь		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	100	февраль май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	200	в переходн ый период спортивн ой подготов ки		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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>1500</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	100	сентябрь	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	200	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300	ноябрь	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	300	декабрь	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	300	май	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	300	в переходный период спортивной подготовки	<p>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.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

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

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

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 «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «дзюдо».

## 6. Условия реализации Программы.

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного 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)1;
- 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.

*Таблица № 21*

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20

2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазания	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10	Манекен тренировочный	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
<b><i>Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства</i></b>			
17	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	штук	1



9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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).

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 «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Информационное обеспечение – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликт Психология: учебник и практикум для

академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.

5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.

6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.

7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.

8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В. Ерегина. –М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.

12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д. Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер, пер. с англ. Е.Гу-пало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с. 14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У. Дарбин, пер. с англ. М. Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

15. 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.

16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04> (видеофайл)

2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>

3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>

4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>

5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из

<https://youtu.be/2-5at8cWcOE>

***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/>- 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 КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа  
<https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf>  
(дата обращения 21.01.2022 г.