

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»  
(МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО СШОР «Олимп»  
Протокол № 3 от 24 марта 2023 г.

Утверждено  
приказом  
МАУ ДО СШОР «Олимп»  
№ 05/2-04-62 от 28 апреля 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1305, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074, согласно методическим рекомендациям Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 года*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Предеина Ольга Александровна	Инструктор-методист
2.	Горин Владимир Геннадьевич	Тренер
3.	Ленгина Ольга Владимировна	Старшая медицинская сестра

город Сургут, 2023 год

## Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной программы спортивной подготовки	3
2.1. Характеристика вида спорта	3
2.2. Специфика организации тренировочного процесса	8
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам	5
2.4. Объём учебно-тренировочной нагрузки	6
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.6. Объём дополнительной образовательной программы	8
2.7. Календарный план воспитательной работы	12
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	16
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта	26
4.1. Этап начальной подготовки	26
4.2. Тренировочный этап (1-2 год)	33
4.3. Тренировочный этап (3-5 год)	38
4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	43
4.5. Этап высшего спортивного мастерства	44
4.6. Теоретическая подготовка	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1. Материально-технические условия реализации программ	51
6.2. Кадровые условия реализации программы	54
VII. Информационно-методическое обеспечение программы	55

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дзюдо с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённым приказом Минспорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 (далее -ФССП), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 29.12.2022), приказов Минспорта РФ № 1305 от 21.12.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта спортивная «дзюдо», № 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки. Систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности обучающихся.

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

### **2.1. Характеристика вида спорта**

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Каню.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

### **2.2. Специфика организации тренировочного процесса**

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта дзюдо включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1

№ п/п	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
1	весовая категория 40 кг	0350011611Д
2	весовая категория 44 кг	0350021611Д
3	весовая категория 46 кг	0350031611Ю
4	весовая категория 48 кг	0350041611Б
5	весовая категория 50 кг	0350051611Ю
6	весовая категория 52 кг	0350061611Б
7	весовая категория 55 кг	0350071611Ю
8	весовая категория 57 кг	0350081611Б
9	весовая категория 60 кг	0350091611А
10	весовая категория 63 кг	0350101611Б
11	весовая категория 66 кг	0350111611А
12	весовая категория 70 кг	0350121611Б
13	весовая категория 73 кг	0350131611А
14	весовая категория 78 кг	0350141611Б
15	весовая категория 78+ кг	0350151611А
16	весовая категория 81 кг	0350161611Б
17	весовая категория 90 кг	0350171611А
18	весовая категория 90+ кг	0350181611Ю
19	весовая категория 100 кг	0350191611М
20	весовая категория 100+ кг	0350201611М
21	абсолютная весовая категория	0350211611Л
22	весовая категория 24 кг	0350221611 Д
23	весовая категория 26 кг	0350231611Ю
24	весовая категория 28 кг	0350241611Д
25	весовая категория 30 кг	0350251611Ю
26	весовая категория 32 кг	0350261611Д
27	весовая категория 34 кг	0350271611Ю
28	весовая категория 36 кг	0350281611Д
29	весовая категория 38 кг	0350291611Ю
30	весовая категория 42 кг	0350301611Ю
31	весовая категория 52+ кг	0350311611Д
32	весовая категория 55+ кг	0350321611Ю
33	весовая категория 63+ кг	0350331611Д
34	весовая категория 70+ кг	0350341611Д
35	весовая категория 73+ кг	0350351611Ю
36	ката-командные соревнования	0350361611Я
37	ката	0350371611Я
38	командные соревнования	0350381611Я

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировочных занятий, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и

медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

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

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

**Таблица 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
этап начальной подготовки	3-4	7	10
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

#### 2.4. Объём учебно-тренировочной нагрузки

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму 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) объём.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время тренировочной нагрузки, восстановления организма, морально-волевая и теоретическая подготовка.

Объём учебно-тренировочной нагрузки является рекомендованным и устанавливается ежегодно на начало учебного года.

Таблица 3

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

## 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- индивидуальные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации, обучающихся на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом вида спорта, задач спортивной

подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающегося, оценивается уровень развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

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

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

## 2.6. Объём Программы

Таблица 4

### Объём программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		до трёх лет			свыше трёх лет			
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	18	18	20	22
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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 спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица 5

### Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---



		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочное мероприятие по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Тренировочное мероприятие для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Тренировочное мероприятие в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 дней		

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) образовательного процесса.

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, может

быть сформирован 3-кратный численный состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) по виду спорта.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение (регламент) о проведении соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации, обучающихся на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

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 «спортивная борьба»;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающегося, оценивается уровень развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

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

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

**Таблица 6**

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований,	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам**

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

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Спортивный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, исходя из астрономического часа (60 минут), на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (может включать период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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 в спортивных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса так же используются следующие его виды:

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, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) 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.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества, старшему поколению.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в дзюдо; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - формирование навыков здорового образа жизни средствами различных видов спорта и собственного примера;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- 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	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	

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

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, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку под роспись 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, 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».

Работа в учреждении осуществляется согласно плану мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта»/ онлайн-курс	январь-февраль
	«Ценности спорта. Честная игра»/ семинар	в течение года
	«Всероссийский антидопинговый диктант»/ антидопинговый диктант	по назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Антидопинг»/ онлайн-курс	январь-февраль
	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/ онлайн-семинар	апрель
	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств", "Процедура допинг контроля"/ семинар	в течение года
	Всероссийский антидопинговый диктант/ антидопинговый диктант	по назначению
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Антидопинг»/ онлайн-курс	январь-февраль
	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/ онлайн-семинар	апрель
	"Всероссийский антидопинговый диктант"/ антидопинговый диктант	по назначению

### 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся.

Во время проведения занятий обучающиеся развивают способность наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами других обучающихся, находить ошибки и учиться их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, непосредственное выполнение судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

## План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Тема	Этап подготовки		
		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1	Правила соревнований	1-4 ч.	2-4 ч.	2-4 ч.
2	Методика и техника судейства			
3	Судейская практика			

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- владеть принятой в дзюдо терминологией,
- проводить строевые и порядковые упражнения,
- владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть,
- уметь объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, проанализировав своё участие в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь вести протокол соревнований,
- участвовать в судействе официальных соревнований,
- проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под контролем тренер-преподавателя.

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

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ - 1 и 2 годов обучения.

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 этапе 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 тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Таблица 10**

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

№ п/п	Название	Этап подготовки			
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
часы					
		1-3	2-4	4-6	5-10 ч.
1	углублённые медицинские осмотры	предоставление медицинской справки	один раз в двенадцать месяцев	один раз в шесть месяцев	один раз в шесть месяцев
2	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований	+	+	+	+
3	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	+	+	+	+

4	контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	+	+	+	+
---	--	---	---	---	---

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

### III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

1.2. 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.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	

			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1      10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11      10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100      90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8      10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14      12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125      120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0      10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12      11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115      105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2



3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p> <p>для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<p>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;</p> <p>для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	-		19	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

##### 4.1. Этап начальной подготовки

###### 1. Техничко-тактическая подготовка:

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции стоя

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами, 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. Учикоми. 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.

#### 1. РЭЙ(REI)-ПРИВЕТСТВИЕ(ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei)-Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei)-Приветствие на коленях

#### 2. ОБИ(OBI)-ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

#### 3. ШИСЕЙ(SHISEI)-СТОЙКИ

#### 4. ШИНТАЙ(SHINTAI)-ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi)-Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi)-передвижение приставными шагами

-вперед-назад

-влево-вправо

-по диагонали

#### 5. ТАЙ-САБАКИ(TAI-SABAKI)-ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

-на 90 шагом вперед

-на 90 шагом назад

-на 180 скрестным шагом (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180 скрестным шагом (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180 круговым шагом

#### 6.КУМИ-КАТА(KUMI-KATA)-ЗАХВАТЫ

Основной захват-рукав-отворот

#### 7.КУДЗУШИ(KUZUSHI)-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши (Maе-kuzushi)-Вперед

Уширо-кудзуши (Ushiro-kuzushi)-Назад

Миги-кудзуши (Migi-kuzushi)-Вправо

Хидари-кудзуши (Hidari-kuzushi)-Влево

Маэ-миги-кудзуши (Maе-migi-kuzushi)-Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши (Maе-hidari-kuzushi)-Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши (Ushiro-migi-kuzushi)-Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши (Ushiro-hidari-kuzushi)-Назад-влево

#### 8.УКЭМИ(УКЕМИ)-ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми (Yoko (Sokuho)-ukemi)-На боку

Уширо (Кохо)-укэми (Ushiro(Koho)-ukemi)-На спину  
Маэ (Дзэнпо)-укэми (Maе (Zenpo)-ukemi)-На живот  
Дзэнпо-тэнкай-укэми (Zenpo-tenkai-ukemi)-Кувырком  
НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) -Боковая подсечка под выставленную ногу
  2. Хидза-гурума (Hiza-guruma)-Подсечка в колено под выставленную ногу
  3. Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsurikomi-ashi)- Передняя подсечка под выставленную ногу
  4. Учи-гоши (Uki-goshi)- Бросок скручиванием вокруг бедра
  5. О-сото-гари (O-soto-gari)-Отхват
  6. О-гоши (O-goshi)-Бросок через бедро подбивом
  7. О-учи-гари (O-uchi-gari)-Зацеп изнутри голенью
  8. Сэои-нагэ (Seoi-nage)-Бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

1. Хон-кеса-гатамэ (Hon-kesa-gatame)-Удержание сбоку
2. Ката-гатамэ (Kata-gatame)-Удержание с фиксацией плеча головой
3. Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame)-Удержание поперек
4. Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame)-Удержание со стороны головы
5. Татэ-шихо-гатамэ (Tate-shiho-gatame)-Удержание верхом

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. О-сото-отоши(О-soto-otoshi)-Задняя подножка
2. О-сото-гаэши(О-soto-gaeshi)-Контрприем от отхвата или задней подножки
3. О-учи-гаэши(О-ushi-gaeshi)-Контрприем от зацепа изнутри голенью
4. Моротэ-сэои-наге (Morote-seoi-nage)-Бросок через спину(плечо) с захватом рукава и отворота

#### **Основы тактики**

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;

Тактика участия в соревнованиях

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

#### **2. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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, втроем), 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 дощ. 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.

#### **«Чертов мост»**

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

#### **«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 которой 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

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 ногами.

#### **«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 оглябая 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.

#### **«Мяч в корзине»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска на определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

#### **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

#### **«Игра в волейбол набивным мячом»**

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

### **3. Специальная физическая подготовка**

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.

### **4. Психологическая подготовка**

Упражнения:

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.

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.

## 5. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат РФ.

Запрещенные приемы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину болевые приемы на кисть.

## 6. Инструкторская и судейская практика

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

## 7. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.



## 4.2. Тренировочный этап (1-2 год)

### 1. Техничко-тактическая подготовка

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, руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. 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°).

### НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. Ко-сото-гари (Ko-soto-gari)- Задняя подсечка
2. Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari)- Подсечка изнутри
3. Коши-гурума (Koshi-guruma)- Бросок через бедро захватом шеи
4. Цурикоми-гоши (Tsurikomi-goshi)-Бросок через бедро с захватом отворота
5. Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai)-Боковая подсечка в темп шагов
6. Тай-отоши (Tai-otoshi)-Передняя подножка
7. Харай-гоши (Harai-goshi)-Подхват бедром (под две ноги)
8. Учи-мата (Uchi-mata)-Подхват изнутри (под одну ногу)
9. Ко-сото-гаке (Ko-soto-gake) - Зацеп снаружи голенью
10. Цури-гоши (Tsurigoshi) - Бросок через бедро захватом за пояс
11. Еко-отоши (Yoko-otoshi) - Боковая подножка на пятке (седом)
12. Аши-гурума (Ashi-guruma) - Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
13. Ханэ-гоши (Hane-goshi) - Подсад бедром и голенью изнутри
14. Харай-цурикоми-аши (Harai-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под отставленную ногу
15. Тамозэ-нагэ (Tomoe-nage) - Бросок через голову упором стопы в живот
16. Ката-гурума (Kata-guruma) – Бросок через плечи «мельница»

### КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

1. Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame)-Удержание сбоку захватом из-под руки
2. Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame)- Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame)- Обратное удержание сбоку
4. Кузурэ-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame) Удержание со стороны головы с захватом руки
5. Кузурэ-еко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame) Удержание поперек захватом руки
6. Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame) Удержание верхом захватом руки

7. Ката-джуджи-джимэ (Kata-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
8. Гяку-джиджу-джимэ (Gyaku-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
9. Нами-джуджу-джимэ (Nami-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
10. Хадака-джимэ (Hadaka-jime) – Удушение сзади плечом и предплечьем
11. Окури-эри-джимэ (Okuri-eri-jime) – Удушение сзади двумя отворотами
12. Ката-ха-джимэ (Kata-ha-jime) – Удушение сзади отворотом выключая руку
13. Удэ-гарами (Ude-garami) - Узел локтя
14. Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (Ude-hishigi-juji-gatame) - Рычаг локтя захватом руки между ног

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. Цубамэ-гаэши (Tsubame-gaeshi)- Контрприем от боковой подсечки
2. Ко-учи-гаэши (Ko-ushi-gaeshi)- Контрприем от подсечки изнутри
3. Харай-гоши-гаэши (Harai-goshi-gaeshi) – Контрприем от подхвата бедром
4. Учи-мата-гаэши (Ushi-mata-gaeshi) – Контрприем от подхвата изнутри
5. Содэ-цурикоми-гоши (Sode-tsurikomi-goshi)- Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
6. Ко-учи-гакэ (Koushi-gake) – Одноименный зацеп изнутри голенью
7. Учи-мата-сукаши (Ushi-mata-sukashi) – Контрприем от подхвата изнутри скручиванием.
8. Яма-араши (Yma-arashi) – Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
9. Ханэ-гоши-гаэши (Hane-goshi-gaeshi) – Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
10. Сэои-отоши (Seoi-otoshi)- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

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. Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение изравновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват. Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

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, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

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

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

## 2. Общая физическая подготовка

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), для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг., рывок, толчок.

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 бедра, 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. Для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - дзюдоист удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## 3. Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития мышц шеи

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 серии, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» 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.

#### 4. 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 сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником; в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

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

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.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка:

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

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

## 5. Теоретическая подготовка

### Дзюдо в России

Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

### Гигиенические знания

Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

### Врачебный контроль и самоконтроль

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

### Терминология дзюдо

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

### Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов защит.

### Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

### Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

### Классификация техники дзюдо

Классификации техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

### Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

### Планирование подготовки

Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап

## 6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика:

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

Судейская практика:

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

## 7. Восстановительные средства и мероприятия



Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

#### 4.3. Тренировочный этап (3-5 год)

##### 1. Техничко-тактическая подготовка

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Учикоми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

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, удушении, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват.

##### НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. Суми-гаэши (Sumi-gaeshi) - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
2. Тани-отоши (Tani-otoshi) – Задняя подножка на пятке (седом)
3. Ханэ-макикоми (Hane-makikomi) – Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
4. Сукуй-нагэ (Sukui-nage) – Обратный переворот с подсадом бедром
5. Уцури-гоши (Utsuri-goshi) – Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
6. О-гурума (O-guruma) – Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
7. Сото-макикоми (Soto-makikomi) – Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
8. Уки-отоши (Uki-otoshi) – Бросок выведением из равновесия вперед
9. О-сото-гурума (O-soto-guruma) - Отхват под две ноги
10. Уки-вадза (Uki-waza) – Передняя подножка на пятке (седом)
11. Еко-вакарэ (Yoko-wakare) - Подножка через туловище вращением
12. Еко-гурума (Yoko-guruma) - Бросок через грудь вращением (седом)
13. Уширо-гоши (Ushiro-goshi) - Подсад опрокидыванием от броска через бедро
14. Ура-наге (Ura-nage) - Бросок через грудь прогибом
15. Суми-отоши (Sumi-otoshi) – Бросок выведением из равновесия назад
16. Еко-гакэ (Yoko-gake) - Боковая подсечка с падением

##### КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

1. Удэ-хишиги-ваки-гатамэ (Ude-hishigi-waki-gatame) - Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
2. Удэ-хишиги-хара-гатамэ (Ude-hishigi-hara-gatame) - Рычаг локтя внутрь через живот
3. Удэ-хишиги-хидза-гатамэ (Ude-hishigi-hiza-gatame) - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
4. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame) - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
5. Удэ-хишиги-аши-гатамэ (Ude-hishigi-ashi-gatame) - Рычаг локтя внутрь ногой
6. Цуккоми-джимэ (Tsukkomi-jimi) - Удушение спереди двумя отворотами
7. Кататэ-джимэ (Katate-jime) - Удушение спереди предплечьем
8. Санкаку-джимэ (Sankaku-jimi) - Удушение захватом головы и руки ногами
9. Удэ-хишиги-тэ-гатамэ (Ude-hishigi-gatame) – Рычаг локтя через предплечье в стойке
10. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame) – Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
11. Томоэ-джимэ (Tomoe-jimi) – Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Тактика:

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.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

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 комбинации

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

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

Тактика ведения поединка

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

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

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

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.

## 2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 С, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг., упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

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, 15с вис на согнутых руках; 2-я станция – бег по татами 100м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – 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 максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами – 5 минут. 1-я станция – рывок штанги 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 за выполнение удержаний – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 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 со скакалкой – 3 минуты.

### 3. Специальная физическая подготовка

#### 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 минут.

#### 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.

### 4. Психологическая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

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.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### 4. Теоретическая подготовка

#### Основы тренировки дзюдоиста:

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация

движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий:

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки:

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Контроль и учет подготовки:

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние дзюдо:

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Правила соревнований по дзюдо

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

6. Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады,

рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

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.

#### 4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)

##### 1. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих, контратакующих и защитных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

##### 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

##### 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

##### 4. Психологическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

##### 5. Теоретическая подготовка

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов:

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства:

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки:

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста:

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности:

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения:

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

6. Инструкторская и судейская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

7. Восстановительные средства и мероприятия

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.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения)

1. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих, контратакующих и защитных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

#### 4. Психологическая подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

#### 5. Теоретическая подготовка

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

#### 6. Инструкторская и судейская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

#### 7. Восстановительные средства и мероприятия

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.

### 4.6. Теоретическая подготовка

Таблица 11

#### Учебно-тематический план теоретической подготовки



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>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	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>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся дисциплины вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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 участия 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».

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

### **6.1. Материально-техническое условие 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 (№ 4 спортивный зал для игровых видов спорта (спортзал), № 7 спортивный зал для занятий дзюдо (спортзал);

наличие тренажерного зала (№ 14 тренажерный зал (спортзал);

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 11);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12);

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 12**

**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

Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
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	Велозгометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Таблица 13

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчет. единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуат. (лет)	кол-во	срок эксплуат. (лет)	кол-во	срок эксплуат. (лет)	кол-во	срок эксплуат. (лет)
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка, брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка, брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

	(«дзюдога»: куртка и брюки)											
5	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
8	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
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

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).

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).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

1. «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано» перевод с английского Б. Заставной– Москва, 2012 г.
2. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик – Москва, 2009 г.
3. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик– Москва, 2009 г.
4. «Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I, Книга 1- 25. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - Москва, 2002 г.
5. «Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др.-Москва, 2003 г.
6. Учебник «Теория и методика детского и юношеского спорта» Л.В. Волков – Москва, 2002 г.
7. Учебник «Теория и методика физической культуры» В.С. Кузнецов – Москва, 2013 г.
8. Учебник «Основы здорового образа жизни» Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилон-Москва-2013 г.
9. Учебник «Физиология физического воспитания и спорта» Л.К. Караулова – Москва, 2013 г.
10. «Единая всероссийская спортивная классификация» - 2022 г.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».
12. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I., Книга I. Единоборства.
13. Туманян Г.С. и др. Часть I. Книга 2. Исторические вехи развития спортивных единоборств/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.; «Советский спорт», 2002. -68 с.: (библиотека единоборца)
14. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть I. Книга 3. Профессия-тренер. -М.; «Советский спорт», 2002. -48 с. (библиотека единоборца).
15. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть II. Книга 4. Тренировочная деятельность. -М.; «Советский спорт», 2000. -48 с.- (библиотека единоборца).
16. Методические рекомендации «Алгоритм составления образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», Москва 2023 г.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>

4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято 162 из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>
7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/LhVvmFDLMo0>
8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>
9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cgIby7HnKzA>
10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watchv=-Xpmgtaupmg>
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/LnjW67efl00>
12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemi-waza (видеофайл) Взято из [https://youtu.be/ml\\_eSxz8OMo](https://youtu.be/ml_eSxz8OMo)
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-HIAKEA8>
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>
15. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Kansetsu-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/QtVipMcTsdw>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной 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. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/> (дата обращения 22.09.2022 г.)
9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf) (дата обращения 22.09.2022 г.)



11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта



