

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение  
Дополнительного образования Рязанской области  
«Спортивная школа «Елатьма»

Рассмотрена и принята:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 23 от 23.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»  
А.В. Умнов  
30.12.2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Дзюдо»**

Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этап спортивной подготовки:

этап начальной подготовки с 7 лет

Срок реализации: 3-4 года

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап с 11 лет (этап спортивной  
специализации)

Срок реализации: 3-5 лет

Этап спортивной подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства с 14 лет

Срок реализации: не ограничивается

Этап спортивной подготовки: этап высшего спортивного мастерства с 16 лет

Срок реализации: не ограничивается

Автор программы:

заместитель директора: Громова Юлия Сергеевна,

Инструктор-методист: Куркина Ольга Игоревна

р. п. Елатьма  
2023 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
3.	Система контроля	52
4.	Рабочая программа	68
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	135
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	136

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074.

Минспорт России утвердил новый стандарт подготовки по дзюдо. Он заменит стандарт 2022 г. Определены требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в т. ч. к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу подготовки.

Минимальный возраст для лиц, проходящих подготовку на начальном этапе - 7 лет, наполняемость групп - 10 человек. Результатом реализации программы на этом этапе является в т. ч. формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом; получение общих теоретических знаний о дзюдо; укрепление здоровья.

Приказ вступил в силу с 1 января 2023 г.

### **Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «дзюдо» (в ред. Приказа Минспорта России от 17.03.2015 N 229) – 035 000 1 6 1 1 Я:

весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
весовая категория 27 кг	035 045 1 8 1 1 Д
весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Д
весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Ю
весовая категория 33 кг	035 046 1 8 1 1 Д
весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д

весовая категория 44+ кг	035 047 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 46+ кг	035 048 1 8 1 1 Ю
весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
весовая категория 57+ кг	035 049 1 8 1 1 Д
весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
весовая категория 66+ кг	035 050 1 8 1 1 Ю
весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л
ката - группа	035 037 1 8 1 1 Я

ката	035 036 1 8 1 1 Я
дзю-но-ката	035 040 1 8 1 1 Я
катамэ-но-ката	035 041 1 8 1 1 Я
кимэ-но-ката	035 042 1 8 1 1 Я
нагэ-но-ката	035 043 1 8 1 1 Я
кодокан-госин-дзюцу	035 044 1 8 1 1 Я
командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
командные соревнования - смешанные	035 039 1 6 1 1 Я

Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 26.08.2022)

**1.1. Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Елатьма» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 24.11.2022 г. № 1074, а также следующих нормативных правовых актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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

- заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
  - Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
  - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
  - Приказ Министерства спорта РФ от 24.11.2022 года № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Приказ № 1074);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

*Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:*

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей и взрослых с особенностями развития;
- физическое образование, воспитание и развитие детей и взрослых;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и взрослых, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие вида спорта «дзюдо» в Рязанской области, его пропаганда, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов-членов спортивных сборных команд от Рязанской области, участие в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., содействие региональной спортивной федерации дзюдо в Рязанской области, консолидация материально-технических, финансовых, организационных, кадровых и информационных ресурсов для решения поставленных задач, участие в антидопинговой политике государства.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.



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

- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

### **Принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:**

❖ **направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

❖ **программно-целевой подход к организации спортивной подготовки** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки -

победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

❖ **индивидуализация спортивной подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

❖ **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ **взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов** (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Спортивная подготовка в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который рассчитан на 52 недели: 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения, а 6 недель - в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 7 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке

медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Форма обучения – очная.

### *Характеристика вида спорта*

Вид спорта- единоборства.

Дзюдо (с японского языка «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате 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. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Учебная программа по дзюдо предусматривает несколько этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3-4 года,
- тренировочный этап (ТГ) – 3-5 лет,
- этап спортивного совершенствования (ССМ) – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)- без ограничений.

### **ЭНП**

В группы начальной подготовки ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» зачисляются спортсмены общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие допуск врача по спортивной медицине, а также заявление от родителей (законных представителей) в установленной организацией форме. На ЭНП приоритетными являются воспитательная и физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

## **УТГ**

На УТГ зачисляются в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» спортсмены, имеющих спортивный разряд, не имеющих отклонений по состоянию здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На УТГ подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебно-тренировочной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

## **ЭССМ**

ЭССМ предназначен для спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд в течении первого года и спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются

перспективные спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

### **ЭВСМ**

На ЭВСМ зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив Мастера спорта.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- дальнейшее освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высоких спортивных результатов.

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

Приложение № 1 к ФССП

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
  - наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

Учебно-тренировочный год в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» начинается **1 января** текущего года. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности спортсменов, с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной спортивный сезон и определенный этап подготовки производится на основании решения педагогического совета, с учетом выполнения контрольно-нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.

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

Приложение № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

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

Учебно-тренировочные занятия в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «дзюдо»).

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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.
- Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).
- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «дзюдо».

### Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
<u>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</u>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21



	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

- Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*)
- 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 (*п. 3 главы III ФССП*).
  - ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 (*п. 4 главы III ФССП*).

### **Объем соревновательной деятельности**

Приложение № 4 к ФССП						
Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными 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 (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

### **2.3.4. Иные виды (формы обучения).**

#### **Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (*п. 15.3 главы VI ФССП*)

- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Елачьма» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4 Приказа № 634)

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елачьма», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).
- Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.
- *Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*
- Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елачьма» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «дзюдо»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
«дзюдо»**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248- 1664</b>
Общая физическая подготовка	151-200	169-224	130-182	158-178	187-217	180-240
Специальная физическая подготовка	2-3	16-21	104-116	150-168	204-240	252-336
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-44	66-75	83-100	84-166
Техническая подготовка	70-94	112-150	198-298	358-402	423-517	528-718
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-12	12-17	42-65	66-75	83-100	72-84
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	16-18	20-24	24-36
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-16	18-20	40-50	108-84

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-  
тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		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

### Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, 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. (п. 3.3 Приказа № 634)

### 2.5. 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 (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

• Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями. (Дается описание воспитательной работы).

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

### Средства и методы воспитания.

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.



**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	<p><b><u>Для групп ЭНП</u></b>  <b><u>Теоретическое изучение:</u></b>                      - ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо»;                      - команды (жесты) спортивны судей;                      - понятийность;                      - классификация спортивных соревнований;                      - состав и обязанности спортивных судейских бригад;                      - обязанности и права участника соревнований;                      - система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p><b><u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>                      - участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи;                      - выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста;                      - участие в показательных выступлениях.</p> <p><b><u>Для групп УТЭ свыше 3-х лет</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>                      - участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаря.</p> <p><b><u>ЭССМ</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>                      - участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи;                      - выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста;                      - участие в показательных выступлениях;                      - судейство соревнований</p> <p><b><u>ЭВСМ</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>                      - участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи;                      - выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста;                      - участие в показательных выступлениях;                      - судейство соревнований;                      - прохождение судейского семинара.</p>	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b>  <b><u>УТЭ Практическое изучение:</u></b>  -подача команд;  - организация выполнения строевых упражнений;  - показ общеразвивающих и специальных упражнений, а также контроль за их выполнением;  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p><b><u>ЭССМ Практическое изучение:</u></b>  - организация и руководство группой;  - подача команд;  -организация выполнения строевых упражнений;  - показ общеразвивающих и специальных упражнений;  - контроль за их выполнением;  - обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям;  - формирование навыка наставничества.</p> <p><b><u>ЭВСМ Практическое изучение:</u></b>  - организация и руководство группой;  -составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование склонности к педагогической работе.</p>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b><u>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</u></b>  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p> <p><b><u>Физкультурно-массовые мероприятия:</u></b>  «День защиты детей»  «День физкультурника»</p>	<p>В течение года</p> <p>1 июня</p> <p>август</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b><u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u></b>  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</p>	<p>В течение года</p>

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	<p><i>Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</i></p> <p><b><u>Темы бед:</u></b></p> <p>Понятие травматизма Синдром «перетренированности».</p> <p>Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> <p>Влияние физической нагрузки на организм.</p> <p><i>Практическое изучение:</i></p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения,	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p><b><u>Темы бесед:</u></b></p> <p>«Наш дом- Россия»</p> <p>«Война-печальной слова нет»</p> <p>Ознакомление Государственными символами России</p>	В течение года

	становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	<b><u>Участие в:</u></b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b><u>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</u></b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b><u>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</u></b> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимата.	В течение года
6.	Реализация	- недопущение случаев применения	

Антидопинговой программы Федерации спорта дзюдо	запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил; - получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами; - проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.	
---	--	--

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

### **План антидопинговых мероприятий на 2023 год, утверждённый региональным отделением РУСАДА.**

Целевая аудитория	Программа /тема	Организатор	Тип мероприятия	Место проведения	Период	Ответственный
ГАУ ДО РО	Лучшая организация работы по антидопингу у учреждении	ГАУ ДО РО «ЦСП»	конкурс	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	В течении года	Громова Ю.С.
Специалисты Спортсмены НП Спортсмены УТГ Персонал	Внесений изменений на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	Актуализация данных на информационном сайте учреждения		Ежеквартально	Куркина О.И.
Медицинский персонал	Подключение спортсменов к		Организационные мероприятия		В течении года	Персонал Специалисты

Специалисты Спортсмены НП Спортсмены УТГ Персонал	Телеграмм каналу Антидопинг-Рязанская область. Проведение информационной работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области					
Медицинский персонал	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение учреждения. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками.	Текущие мероприятия		Ежемесячно	Медицинский персонал	
Спортсмены НП	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом.	Семинар		16.01.2023 г.	Морозова О.Н.	
Спортсмены УТГ						
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом			19.01.2023 г.	Протасова Г.Э.	
Медицинский персонал	Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.			23.01.2023 г.	Конкина И.Л.	

Спортсмены НП	Последствия применения допинга				07.02.2023 г.	Семина Ю.Н.
Спортсмены УТГ	Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции.					
Персонал	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				15.02.2023 г.	Когтева С.Н.
Родители	Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции.				20.02.2023 г.	Юдина Ю.В.
Спортсмены НП	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом		Семинар		15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
Спортсмены УТГ	Риски использования пищевых добавок					
Родители	Виды нарушений антидопинговых правил				21.03.2023 г.	Морозова О.Н.
Спортсмены НП Спортсмены УТГ			вебинар		апрель	Руада
Спортсмены НП	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				12.04.2023 г.	Куркина О.И.
Спортсмены УТГ			семинар			
Медицинский персонал	Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ				18.04.2023 г.	Конкина И.Л.
Персонал			вебинар		май	Русада
Персонал	Профилактика нарушений		семинар		15.05.2023 г.	Морозова О.Н.

	антидопинговых правил					
Спортсмены НП Спортсмены УТГ	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				17.05.2023 г.	Тепин В.В.
Родители	Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил				22.05.2023 г.	Конкина И.Л.
Спортсмены НП	Сообщение о нарушении правил и иные аспекты, связанные с допингом.				07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
Спортсмены УТГ						
Специалисты, персонал			вебинар		август	Русада
Спортсмены НП Спортсмены УТГ						
Родители	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом		семинар		09.08.2023 г.	Конкина И.Л.
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				16.08.2023 г.	Морозова О.Н.
Спортсмены НП	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
Спортсмены УТГ						
Родители	Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ				05.09.2023 г.	Морозова О.Н.
Спортсмены НП	Виды нарушений антидопинговых правил				12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
Спортсмены УТГ						
Персонал	Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил				19.09.2023 г.	Протасова Г.Э.



Спортсмены НП	Принцип строгой ответственности, последствия применения допинга в спорте				09.10.2023 г.	Тепин В.В.
Спортсмены УТГ						
Медицинский персонал	Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.		Семинар		18.10.2023 г.	Конкина И.Л.
Медицинский персонал Специалисты			онлайн		Ноябрь, декабрь	Русада
Родители	Последствия применения допинга в спорте		семинар		08.11.2023 г.	Морозова О.Н.
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				15.11.2023 г.	Протасова Г.Э.
Спортсмены НП					20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
Спортсмены УТГ	Требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС					
Спортсмены НП	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом				05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

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 лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, 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 спортсменов и персонала спортсменов, 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 допингконтроля 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».

II. План антидопинговых мероприятий \* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

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

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

Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: • спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу”. План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство. Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

## 4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры

(акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности • спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

2. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

3. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

4. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021  
Запрещенный список (актуальная версия)  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ  
24 июня 2021 г.)

*Программа для родителей (1 уровень)*

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021  
Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ  
24 июня 2021 г.)



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течении всего периода обучения в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятия и проведению соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены **УТЭ** должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований

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

Спортсмены **ЭССМ** и **ЭВСМ** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа **ССМ** и **ВСМ** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести учебно-тренировочное занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту, каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по отдельным видам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

**Примерный план инструкторской и судейской практики для УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ**

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2		<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» или Елатомской СОШ.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным</p>	

	языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Изучение основных положений правил по дзюдо.	
3	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи. Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Судейство соревнований в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	

***Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований***

№ п/п	Название внутренних соревнований	Срок	Роль обучающихся
1	Рождественский турнир ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по дзюдо	январь	Помощник судьи, помощник секретаря, секретарь, арбитр, помощник секретаря, секундометрист, боковой судья. Ведение протоколов соревнований.
2	Открытое первенство ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по дзюдо	март	
3	Турнир ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по дзюдо	май	
4	Первенство городского поселения «Елатьма» по дзюдо	октябрь	

**Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки**

Год подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения
<b>Этап спортивной специализации</b>		
ТГ 1 ТГ 2	<p>Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям.</p> <p>Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.</p> <p>Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра.</p> <p>Контроль формы спортсменов перед поединком</p>	Беседы, семинары, практические занятия.
ТГ 3 ТГ 4-5	<p>Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра.</p> <p>Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</p> <p>Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.</p> <p>Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.</p> <p>Ведение протоколов соревнований</p>	Беседы, семинары, практические занятия.
<b>Этап спортивного мастерства</b>		
	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</p> <p>Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>Умение составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований; привлекать для</p>	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

	<p>проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.</p>	
--	---	--

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

- Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).
- К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

### ***Задачи медицинского плана:***

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Спортсмен, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами отделения «Дзюдо» медицинского осмотра.

### ***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке дзюдоистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Учебно-тренировочный этап (до 3-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 и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на

свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)** основными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго 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 спортивного совершенствования** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.



По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом по спортивной медицине по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

### **Примерный план восстановительных мероприятий**

<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Педагогические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>	
<p><b>Рациональное питание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям.	
<b>Физиотерапевтические методы:</b> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.	

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3. Система контроля

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

##### На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;  
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья.

##### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
укрепление здоровья.

##### На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», 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. (п. 12 *Примерной Программы*).

**Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в текущем (выполнение контрольных упражнений), промежуточном (тестирование) и итоговом (выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов) контроле.

Текущий контроль проводится во время учебно-тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя.

Вступительные испытания проводятся два раза в год: **январь-февраль** и **сентябрь-октябрь**.

Промежуточный контроль проводится один раз в год: апрель, май (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговый контроль проводится один раз в год: декабрь.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1074.

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	беседы
ОФП	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
СФП			- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль. - протоколы соревнований
Тех. П				
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям) -учебно-методические пособия; - правила соревнований по дзюдо; -оборудование для соревнований; -электронные презентации; -видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	-оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебно-тренировочный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, который указаны в приложениях с № 6 по № 9 к таблицам, настоящей Программы.

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

Приложение № 6 к ФССП

№ 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
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
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
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
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	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
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3x10 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
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3x10 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 3x10 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
<i>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»</i>				
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
<i>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»</i>				
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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<i>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»</i>				
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.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<i>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»</i>				
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
<i>9. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»	

Приложение № 8 к ФССП

**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
<i>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»</i>				
1.1.			не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	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
<i>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»</i>				
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
<i>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»</i>				
3.1.	Челночный бег 3x10 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
<i>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»; 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»</i>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»		

Приложение № 9 к ФССП

**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
<i>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»; 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»</i>				
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
<i>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»</i>				
2.1.			не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	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
<i>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»</i>				
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
<i>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»</i>				
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
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (3 год обучения))**

**6 КЮ Белый пояс**

**РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)**

Тачи-рэй – приветствие стоя  
Дза-рэй – приветствие на коленях  
ОБИ – ПОЯС (Завязывание)

**ШИСЭЙ – СТОЙКИ ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Аюми-аши – передвижение обычными шагами  
Цуги-аши – передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали  
ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)  
на 90° шагом вперед  
на 90° шагом назад  
на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)  
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад  
КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

**КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Маэ-кудзуши - вперед  
Уширо-кудзуши - назад

Миги-кудзуши - вправо  
Хидари-кудзуши - влево  
Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо  
Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево  
Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо  
Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

**УКЭМИ – ПАДЕНИЯ**

Еко (Сокухо)-укэми - на бок  
Уширо (Кохо)-укэми - на спину  
Маэ (Дзэнпо)-укэми - на живот  
Дзэнпо-гэнкай-укэми - кувыркком

**Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (4 год обучения))**

**5 КЮ Желтый пояс**

**НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу  
Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу  
Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу  
Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра  
О-сото-гари Отхват О-гоши - бросок через бедро подбивом  
О-учи-гари - зацеп изнутри голенью  
Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо

Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой  
Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек  
Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы  
Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом  
Дополнительный материал

**НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

О-сото-отоши - задняя подножка  
О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки  
О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью  
Моротэ-сэои-нагэ - бросок через спину

<u>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u>	(плечо) с захватом рукава и отворота
Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку	

**Техническое мастерство (для занимающихся УТЭ до 3-х лет (1-5 год обучения))**

<b><u>4 КЮ Оранжевый пояс</u></b>	
<u>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</u>	Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
Ко-сото-гари - задняя подсечка Ко-учи-гари - подсечка изнутри Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота Оури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов Тай-отоши - передняя подножка Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги) Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)	Дополнительный материал <u>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</u>
<u>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u>	Цубмаэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри Харай-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги Уширо-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки	
<b><u>3 КЮ Зеленый пояс</u></b>	
<u>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</u>	Оури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем Удэ-гарами - узел локтя Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног
Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью Цури-гоши - бросок через бедро с захватом пояса Еко-отоши Бооковая - подножка на пятке (седом) Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри	Дополнительный материал



<p>Харай-цурикоми-аши - передняя подсечка под отставленную ногу Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»</p> <p><u><i>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</i></u></p> <p>Ката-дзуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) Гяку-дзуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) Нами-дзуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)</p>	<p><u><i>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</i></u></p> <p>Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри Моротэ-гари - бросок захватом двух ног Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)</p>
<p><b><u>2 КЮ Синий пояс</u></b></p>	
<p><u><i>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</i></u></p> <p>Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом) Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед</p> <p><u><i>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</i></u></p> <p>Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя</p>	<p>Дополнительный материал</p> <p><u><i>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</i></u></p> <p>Тэ-гурума - боковой переворот Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») О-сото-макикоми - обхват в падении с захватом руки под плечо Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху</p> <p><u><i>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</i></u></p> <p>Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)</p>

<p>внутри ногой          Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя          отворотами          Кататэ-джимэ - удушение спереди          предплечьем          Санкаку-джимэ - удушение захватом          головы и руки ногами</p>	
--	--

**Техническое мастерство (для занимающихся ЭССМ)**

<b><u>1 КЮ Коричневый пояс</u></b>	
<p><b><u>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</u></b>          О-сото-гурума - охват под две ноги          Уки-вадза - передняя подножка на пятке          (седом)          Еко-вакарэ - подножка через туловище          вращением          Еко-гурума - бросок через грудь          вращением (седом)          Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от          броска через бедро          Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом          Суми-отоши - бросок выведением из          равновесия назад          Еко-гакэ - боковая подсечка с падением</p> <p><b><u>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА          СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u></b>          Удэ-хишиги-тэ-катамэ - рычаг локтя через          предплечье в стойке          Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя          внутрь прижимая руку к локтевому сгибу          (ключице) в стойке</p>	<p>Томозэ-джимэ - удушение одноименными          отворотами петель вращением из стойки          Дополнительный материал  <b><u>КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ          ТЕХНИКА НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА          БРОСКОВ</u></b>          Даки-агэ - подъем из партера подсадом          (запрещенный прием)          Кани-басами - бросок двойным подбивом          «ножницы» (запрещенный прием)          Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени          (запрещенный прием)  <b><u>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА          СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u></b>          Аши-гарами - узел бедра и колена          (запрещенный прием)          Аши-хишиги - ущемление ахиллова          сухожилия (запрещенный прием)          До-джимэ - удушение сдавливанием          туловища ногами (запрещенный прием)</p>

**Техническое мастерство (для занимающихся ЭВСМ)**

<p><b><u>Нагэ-вадза (nage-waza).</u></b>  <b><u>Техника бросков</u></b>          О-сото-гурума - охват под две ноги          Уки-вадза- - передняя подножка на пятке          (седом)          Еко-вакарэ- - подножка через туловище          вращением          Еко-гурума- бросок через грудь          вращением (седом)</p>	<p><b><u>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ</u></b>  <b><u>КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA).</u></b>  <b><u>ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.</u></b>  <b><u>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</u></b>          Даки-агэ- подъем из партера подсадом          (запрещенный прием)          Кани-басами- бросок двойным подбивом          «ножницы» (запрещенный прием)</p>
--	---

<p>Уширо-гоши- подсад опрокидыванием от броска через бедро  Ура-нагэ- бросок через грудь прогибом  Суми-отоши- бросок выведением из равновесия назад  Еко-гакэ- боковая подсечка с падением</p> <p><u>КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA).  ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u></p> <p>Удэ-хишиги-гэ-гатамэ- рычаг локтя через предплечье в стойке  Удэ-хишиги-удэ-гатамэ- рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке  Томоз-джимэ- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки</p>	<p>Кавадзу-гакэ- бросок обвивом голени (запрещенный прием)</p> <p><u>КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА  СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</u></p> <p>Аши-гарами- узел бедра и колена (запрещенный прием)  Аши-хишиги- ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)  До-джимэ- удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)</p>
--	--

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

- Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:
- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
  - нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

- сентябрь - октябрь и январь-февраль - набор и добор в группы спортивной подготовки;
- апрель, май - промежуточная аттестация;
- декабрь - принятие контрольно-переводных нормативов.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта нарушениями «Дзюдо»

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

###### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К); подводящий (П);
- соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На ЭНП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На УТЭ годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на ЭСС – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- общий (базовый);
- общий (развивающий);
- специальный.

Во втором подготовительном:

- общий (развивающий);
- специальный.

Во втором соревновательном выделены следующие этапы:

- этап развития спортивной формы;
- этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы:

- восстановительный;
- переходно-подготовительный.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе фиксируется в рабочей документации тренера-преподавателя.

Чтобы рационально построить многолетний учебно-тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Программный материал изложен в соответствии с годовым учебно-тренировочным графиком ГАУ ДО РО «СШ «Елаътма».

### **Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях дзюдоистов.**

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

#### **Причины травматизма на занятиях дзюдо:**

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки;  
- нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

#### **Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:**

- Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших углубленного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у спортсменов наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям

дисциплины, грубому отношению спортсменов друг к другу; невыполнением спортсменами указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация ГАУ РО «СШ «Елатьма» систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход их из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебно-тренировочных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
  - Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
  - Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера-преподавателя или инструктора по спорту, назначенного тренером-преподавателем.
  - При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
  - При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
  - Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками

одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- После окончания занятия организованный выход из зала лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит под контролем тренера-преподавателя.

*Тренер-преподаватель должен:*

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать спортсменов во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки.

В дзюдо также возможны и многолетние спортивно-оздоровительные тренировки, при которых спортсменам не ставится задача достижения спортивных успехов.

Деятельность дзюдоистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.



На организацию спортивной деятельности дзюдоистов 14-16-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме дзюдоистов различают возрастные периоды: 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) - подростки.

Сложности с организацией процесса возникают при проведении тренировок с дзюдоистами 14-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме спортсменов происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом дзюдоистов.

Предметное содержание учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов различается. Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного дзюдоиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях.

Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

Целью учебно-тренировочного процесса является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату.

*В учебно-тренировочной деятельности дзюдоисты решают ряд задач:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- воспитание личностных (особенно морально-волевых) качеств;
- обеспечение необходимого уровня психологической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний, касающихся дзюдо и практического опыта тренировок.

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником.

Соревнования в дзюдо - огромный стимул спортивного совершенствования для спортсменов, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

Соревнования дзюдоистов - часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач:

- приучают к противоборству;
- воспитывают личность;
- совершенствуют двигательные умения и навыки;
- развивают мышление и интеллект.

Анализ содержания и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов необходим для того, чтобы:

- определить общую стратегию подготовки - выбор средств, методов тренировки, параметров учебно-тренировочных нагрузок;
- объективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха или неуспеха;
- внести своевременные коррективы в планы подготовки;
- повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
- моделировать в учебно-тренировочном процессе условия реальных соревнований.

Соревнования проводятся по различным направлениям подготовки: технической, технико-тактической, физической и, согласно правилам дзюдо.

Для дзюдоистов, решающих задачу совершенствования техники, соревнования проводятся в виде аттестации. Их программа регламентируется с учетом рекомендаций по совершенствованию технических действий.

Учебно-тренировочное занятие - составная часть подготовки дзюдоистов, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоистов к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка дзюдоистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку.

### Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс подготовки дзюдоистов основам техники учебно-тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовку.

Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков).

Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- а) *основа техники* - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- б) *главное звено (звенья) техники* - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);
- в) *детали техники* - *отдельные составляющие техники*, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

### Требования к технике по дзюдо

*Результативность* - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

*Эффективность* - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

*Стабильность* - определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

*Вариативность* - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

*Экономичность* - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время. Выделенные 5 групп бросков включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) - стоя или с падением.

Технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

### Этапы технической подготовки в дзюдо

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых).

Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов.

В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки.

I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В дзюдо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры по дзюдо знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники.

В подготовке дзюдоистов встречаются несколько видов ошибок:

- *технические ошибки*, связанные со структурой действия, тактические ошибки, искажающие смысловую сторону действия;
- *фоновые ошибки* - ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий.

**В учебно-тренировочном процессе у дзюдоистов в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них - фоновые.**

Средства тренировки — это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные.

Состав средств формируется с учетом особенностей дзюдо.

Соревновательные упражнения.

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает совершенствование соревновательных действий:

- технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы;
- поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

- а) атакующие - подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;
- б) защитные - действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);
- в) контратакующие - действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки):

- а) учебные - содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера (обычно с односторонним сопротивлением);
- б) учебно-тренировочные - направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);
- в) учебно-тренировочные - моделируют условия соревнований и имеют разновидности: *вольные* - дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; *условные* - дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера; *контрольные* - определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;
- г) соревновательные - совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов: - *экзогенные* (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником,

нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие; - *эндогенные* (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

### **Общеподготовительные упражнения**

Преимущественно они являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития спортсменов дзюдо (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и совершенствование спортивного мастерства).

Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

- а) строевые упражнения - построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;
- б) гимнастические упражнения - повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.); в) упражнения из других видов спорта - спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Они включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными) упражнениями.

Критерий сходства с соревновательными действиями - форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом возраста спортсменов и имеют 2 разновидности:

- а) подводящие упражнения - способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;
- б) развивающие упражнения - повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

### Формы учебно-тренировочной деятельности

Для реализации положительного эффекта воздействия тренировок на организм дзюдоистов тренер должен планировать их содержание и форму. Содержание тренировки в дзюдо зависит от поставленных задач, уровня подготовленности спортсменов и их психофизиологического состояния.

Содержание включает совокупность устойчивых, типичных для дзюдо видов деятельности, выполняемых спортсменами.

Основными видами деятельности на тренировках дзюдо являются: мышечная и мыслительная деятельность, активный или пассивный отдых и вспомогательная деятельность.

*Мышечная деятельность* - это выполнение физических упражнений, содействующих освоению технико-тактических упражнений, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию личностных качеств дзюдоистов.

Основа эффективной мышечной деятельности - выбор средств и методов, адекватных уровню подготовленности дзюдоистов и поставленным задачам тренировки.

*Мыслительная деятельность* спортсменов дзюдо на тренировке неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении технико-тактических действий. Тренер должен ориентировать спортсменов на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения.

У дзюдоистов их необходимо формировать при выраженных усилиях партнера - уход с удержания, выведение из равновесия в заданном направлении.

*Отдых (активный, пассивный)* должен быть рациональным. Тренер планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма, и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности дзюдоистов.

Вспомогательная деятельность дзюдоистов включается в общую плотность тренировки и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера на конкретной тренировке и дисциплинированности спортсменов.

Форма тренировки - это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом тренировки.

*В дзюдо формы тренировок делятся на 2 группы: урочные и неурочные.*

Спортивная тренировка ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта - дзюдо и включает в себя все виды подготовки дзюдоистов.

Спортивная тренировка разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные тренировки, которые обычно начинают учебно-тренировочный цикл и предполагают постановку тренировочных задач подготовки дзюдоистов на конкретный период;
- б) тренировки совершенствования, направленные на углубленное закрепление пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- в) контрольные тренировки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- г) комплексные тренировки, включающие элементы тренировок разных типов (совершенствование, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Тренер должен учитывать, что тип спортивной тренировки влияет на показатели общей и моторной плотности тренировки.

**Примерные величины общей и моторной плотности различных типов спортивной тренировки**

№ п/п	Тип тренировки	Общая плотность тренировки (%)	Моторная плотность тренировки (%)
1	Вводный	60-70	30-40
2	Комплексный	До 100	50-60
3	Совершенствования	100	70-80
4	Контрольный	низкая	низкая

Требования к проведению спортивной тренировки в дзюдо заключаются в следующем:

- а) в каждой тренировке должен решаться комплекс заранее планируемых задач;
- б) содержание материала должно соответствовать программе по дзюдо;
- в) соблюдение преемственности от тренировки к тренировке, т. е. каждая предыдущая спортивная тренировка должна быть связана с последующей содержанием материала;
- г) на каждой тренировке должно обеспечиваться управление деятельностью спортсменов (организация, регулирование).

*Формы тренировок дзюдоистов за пределами центра, включают в себя 3 блока:*

- а) малые формы - утренняя гимнастика;



- б) крупные формы - тренировки по общей физической подготовке, выполняемые дзюдоистами самостоятельно (кроссовый бег, ходьба на лыжах, тренировки с отягощением - собственной массой тела и др.), которые решают задачи учебно-тренировочного или рекреационного характера;
- в) соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

### **Тактическая подготовка**

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия.

Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата.

Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо. Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, так и применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Совершенствование тактических действий необходимо вести параллельно с совершенствованием техники.

#### **Виды**

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики:

- тактика соревнований;
- тактика ведения поединка;
- тактика выполнения приемов.

#### **Тактика соревнований**

Задача тактики соревнований - определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность.

Установка может быть нескольких видов:

- на достижение первенства - «на победу»;

- на превышение собственного результата - «на личный рекорд»;
- на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить сопротивление в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

### **Факторы успешности ведения поединка**

ПОБЕДА		
<i>Технико-тактические факторы</i>	<i>Внутренние факторы (настрой)</i>	<i>Физические факторы</i>
Техническая подготовка, Представление о рациональной и нерациональной технике, тактике	Психическое состояние, способность к анализу, понимание спортивной этики, поведение в обычной жизни	Здоровье, физические качества, умение использовать физические кондиции в противоборстве

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо.

Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков.

Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

### **Виды тактических упражнений**

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов совершенствуются дзюдоистами в 3 этапа:

**I этап** - показ тренером способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

**II этап** - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

**III этап** - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж тренировок дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

### Физическая подготовка

Тренировки дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность спортсменов. Установлено, что дзюдоисты опережают подростков по ряду показателей:

- количество отжиманий преобладает на 5,8 %;
- результаты в прыжках в длину с места выше на 11,4 %;
- время удержания виса на перекладине согнув руки у дзюдоистов продолжительнее на 11,4 %, чем у большинства подростков.

Физическая подготовка - это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Двигательные способности у спортсменов дзюдо делятся на 2 вида:

- первый объединяет кондиционные или энергетические способности (в традиционном понимании - физические);
- ко второму виду относятся координационные способности, обусловленные психофизиологией организма.

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья. Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют такие методики развития физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

При разработке методики развития физического качества для дзюдоистов различного возраста тренеры должны последовательно выполнить ряд операций:

- поставить педагогическую задачу;
- для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;
- подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в тренировочном процессе дзюдоистов с учетом возраста спортсменов;
- оставить план применения упражнений в отдельных тренировках и в системе тренировок дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности спортсменов и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);
- определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировок, перечень упражнений в применяемых формах тренировок;
- установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации дзюдоистов данного возраста к тренировочным воздействиям.

**Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года**

**Общая физическая подготовка**

**Практические занятия.**

**Упражнения для развития общих физических качеств**

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

**Быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

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

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

### **Упражнения для комплексного развития качеств:**

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

### **Подвижные игры**

#### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить

лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

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

#### «Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

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

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

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### «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 какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### «Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

#### «Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### «Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

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

#### «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. Тренер-преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

### Специальная физическая подготовка

#### Практические занятия

#### Упражнения для развития специальных физических качеств

**Силы:** выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

**Ловкости:** выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

### **Имитационные упражнения с набивным мячом.**

#### **Акробатические упражнения:**

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

#### **Упражнения для укрепления мышц шеи:**

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

### **Техническая подготовка**

### **Практические занятия**

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

**Передвижения (синтай)** - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (сугиаси).

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

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

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



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

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

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

**Сближение с партнером** - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

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

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

**Броски** - Nage Waza

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

**Приемы борьбы лежа** - Ne Waza

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

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

Страховка и самоконтроль при падениях:

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

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

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

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

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

### **Тактическая подготовка**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

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

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

**Настойчивости:** освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. **Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

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

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

**Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

**Доброжелательности,** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

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

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

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

**Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

Строевые и порядковые упражнения:

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

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

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

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

***Упражнения с предметами:***

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со

скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.  
***Спортивные игры:*** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

***Специальная физическая подготовка***

***Практические занятия.***

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

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

***Упражнения на мосту:*** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед,

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

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

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

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

### Тактическая подготовка

#### Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### Психологическая подготовка

#### Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

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

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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



## **Нравственная подготовка**

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

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

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

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

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

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

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

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

*Доброжелательности,* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

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

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

## **Техническая подготовка 2 года обучения**

### **Практические занятия**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой.  
Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.  
Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### **Броски - Nage Waza**

Боковая подсечка - De Ashi-Barai  
Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.  
Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi  
Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi  
Отхват - O Soto Gari  
Бросок через бедро - O Goshi  
Зацеп изнутри - O Uchi Gari  
Бросок через спину - Seo-i Nage

### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame  
Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame  
Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame  
Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame  
Удержание верхом - Tate Shiho Gatame  
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

### **Техническая подготовка 3 года обучения**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона:

Защита от ударов локтем, коленом, головой.

Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Изучение техники комбинаций, контрприемов: 6 КЮ Белый пояс.

### Техническая подготовка 4 года обучения

*Захваты для проведения бросков:* руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

*Положение противника:* с отставленной ногой, с выставленной.

*Положение 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

*Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.*

*Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.*

*Изучение техники комбинаций, контрприемов:* 5 КЮ желтый пояс.

*Самооборона:*

*Защита от ударов локтем, коленом, головой.*

*Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.*

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение спортсменов, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при

			выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных этапов**

**Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (1 год обучения)**

**Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

***Легкая атлетика.***

Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.

Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.

Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

***Гимнастика.***

Для развития силы - подтягивания на перекладине.

Лазанье по канату.

Поднимание гантелей - 2-3 кг.

Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

***Тяжелая атлетика.***

Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

***Бокс.***

Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны.

**Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.

Для развития силы - партнер на плечах - приседания.

С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

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

**Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности** - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Специальная физическая подготовка.

**Практические занятия**

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

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

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

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

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

двигательные задачи.

**Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек** – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

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

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

**Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Поединки со сменой партнеров** - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

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

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

**Развитие скоростно-силовых качеств:** в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В

поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

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

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

**Развитие «борцовской» выносливости:**

*Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением* или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

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

**Техническая подготовка**

**Практические занятия**

**Самостраховка:** кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

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

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

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

### ***Броски - Nage Waza***

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

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

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

### ***Самооборона***

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь.

Защита от ударов ногой снизу.

Защита от ударов ножом сверху.

Изучение техники комбинаций, контрприемов: 4 КЮ Оранжевый пояс.

### **Тактическая подготовка**

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

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

***Разнонаправленные комбинации:*** боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват. Тактика ведения поединка

**Составление тактического плана поединка с известным противником по**



раздела:

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

***Тактика участия в соревнованиях***

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку - разминка, настройка.

***Психологическая подготовка***

Упражнения для воспитания волевых качеств

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

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

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

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

***Нравственная подготовка***

Поведение в школе, в секции, дома.

Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

Поддержка, страховка партнера.

**Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи.

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

***Участие в показательных выступлениях.***

***Участие в спортивных соревнованиях***

Участие в 2-3 соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.

### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (2 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.

Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.

Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине.

Лазанье по канату.

Поднимание гантелей - 2-3 кг.

Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

**Для развития выносливости** - сгибание рук в упоре лежа.

**Для развития быстроты** - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.

**Для развития ловкости** - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

**Для развития гибкости** - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

**Бокс.** Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

**Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба.**

Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.

Для развития силы - партнер на плечах - приседания.

С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.**

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

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

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

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

спуртами.

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

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

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

**Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Поединки со сменой партнеров** - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

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

**Развитие «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.

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

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

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

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

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

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

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

#### **Техническая подготовка**

**Захваты для проведения бросков:** 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.

#### **Самооборона**

Защита от ударов локтем, коленом, головой.

Защита от ударов палкой (другими предметами).

Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

**Техническое мастерство:** сдача 3 КЮ на зеленый пояс.

### **Тактическая подготовка**

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

*Однонаправленные комбинации:*

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 из равновесия 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 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***

Сбор информации о дзюдоистах.

Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником.

Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями.

Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

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

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

### **Психологическая подготовка**

*Волевая подготовка* для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 - 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*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.

### **Инструкторская и судейская 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.

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаря.

Участие в показательных выступлениях, реанимация при удушениях.

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

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия).

Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Поэтапный медицинский осмотр.

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

**Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований.

**Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (3 год обучения)**

**Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.

Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.

Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в

упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

**Бокс.** Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

**Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба.**

Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.

Для развития силы - партнер на плечах - приседания.

С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Поединки без захвата ног (на руках).

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

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

### Специальная физическая подготовка

#### Практические занятия

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

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

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

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на



спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

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

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

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

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин  
**Развитие «борцовской» выносливости:** Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

**Воспитание специальной выносливости** (работа большой мощности):

**Круговая тренировка:** выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по

заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

### **Техническая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори.

Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

### ***Броски - Nage Waza***

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

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

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
  2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
  3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
  4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
  5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
  6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi UdeGatame
  7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
  8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime
- Сдача на 2 КЮ Синий пояс.

### **Тактическая подготовка**

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

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Тактика ведения поединка***

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

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Теоретическая подготовка***

##### ***Темы схожи с предыдущими разделами.***

#### ***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.

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

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.

Поэтапный медицинский осмотр.

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

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

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

**Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (4-5 год обучения)**

**ОФП: те же упражнения, что и в предыдущем материале.**

**СФП: те же упражнения, что и в предыдущем материале.**

**Техническая подготовка:**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров.

Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий.

Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе.

Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват.

Совершенствование скользящих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.

Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

***Броски - Nage Waza.***

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

***Комбинации - Renzoku Waza***

1. Uchi Gari - Tai Otoshi
  2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
  3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari
- Контрдействия - Kaeshi Waza
1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
  2. Ushi Mata - Tai Otoshi
  3. Seoi Nage - Te Guruma

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

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame

2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji- Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем - Томое-Диме

### ***Самооборона***

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади.

Защита при нападении 2-3 человек.

Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

***Техническое мастерство:*** 1 КЮ Коричневый пояс.

### ***Тактическая подготовка***

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

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

#### ***Разнонаправленные действия:***

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

### ***Тактика ведения поединка***

***Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:*** изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойщики, правостойщики, 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, манеррирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

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

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.

Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

Предугадывание.

***Решение двигательных задач:*** правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

### Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности.

*Характеристика низкого уровня тревожности:* незначительный тремор рук.

*Характеристика среднего уровня тревожности:* прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку.

*Характеристика высокого уровня тревожности:* критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста.

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

### Инструкторская и судейская практика

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

### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение спортсменов, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении

	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

### **Группы спортивного совершенствования:**

В группах СС увеличивается объём специальных тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом.

### **Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения.**

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения. Основная часть (130 мин). Работа над индивидуальной техникой. Изучение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях на полусопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию тренера. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание



вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости. Основная часть (130 мин). Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание
среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах
четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности. Основная часть (130 мин). Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание
пятница	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)
суббота	День борьбы. Развитие тактико-технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4–5 минут. Основная часть (130 мин) – 2 схватки в борьбе лежа. 5–7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения

Для планирования учебно-тренировочного процесса в группах СС- 2-го и 3-го года обучения на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла.

Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней:  
понедельник, вторник, четверг, суббота – нагрузочные дни;  
среда, пятница – разгрузочные;  
воскресенье – активный отдых.

**Примерная схема распределения учебно-тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп спортивного СС 2-го и 3-го обучения.**

Дни недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Активный отдых

В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два учебно-тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки в учебно-тренировочный процесс.

**Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение спортсменов, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.

	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

### **Группы высшего спортивного мастерства**

В подготовке дзюдоистов высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы учебно-тренировочного процесса;
- адаптацию к соревнованиям.

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» обеспечивает непрерывный в течение года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 год по групповым планам спортивной подготовки.

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским спортивным соревнованиям и иным спортивным мероприятиям продолжительностью до 250 дней для спортсменов, включенных в основной и резервные составы спортивной сборной команды Российской Федерации, и не менее 100 дней в год для подготовки спортсменов, включенных в сборные команды Рязанской области.

**Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской

Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах спортивного совершенствования (СС)**

**1 КЮ. Коричневый пояс.**

<b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ДЕЙСТВИЙ.</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ</b>
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

**СФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:**

<p><b>Для развития специальных физических качеств</b></p>	<p>следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).</p>
<p><b>Воспитание скоростно-силовой выносливости</b> (работа субмаксимальной мощности).</p>	<p>Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальному</p>
<p><b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности.)</p>	<p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.</p>

<b>ОФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:</b>	
<b>Быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
<b>Силовая выносливость</b>	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
<b>Выносливость</b>	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
<b>Ловкости</b>	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
<b>Гибкости</b>	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
<b>Силы</b>	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
<b>Спортивные игры</b>	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
<b>Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)</b>	<p>) Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;</p> <p>2- 2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
<b>Силовые возможности (работа максимальной мощности)</b>	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

	<p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;</p> <p>3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;</p> <p>4-я станция - подтягивание на перекладине;</p> <p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
<b>Выносливость (работа большой мощности)</b>	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

**Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства.**

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.	В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать
---	---

	противника после броска в положении NE WAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.	Учебно-тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование скользящих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

### **Программный материал для теоретической подготовки.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.



### Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	НП, УТГ
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, УТГ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	НП, УТГ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	НП, УТГ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовки
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТГ
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовки
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.	На всех этапах подготовки

		Оказание первой медицинской помощи и др.	
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования УТС. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Правила обучающихся. Знакомство с Уставом спортивной школы. Символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. Антидопинговые правила; принципы честной игры.	СС, ВСМ
14	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовки

### **Методы и организация медико-биологического обследования**

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки спортсменов углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### Программа углубленного медицинского обследования

Комплексная клиническая диагностика	Оценка состояния органов чувств
Оценка уровня здоровья и функционального состояния	Уровень функционирования периферической нервной системы
Оценка сердечно-сосудистой системы	Состояние вегетативной нервной системы
Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
Контроль состояния центральной нервной системы	Текущий контроль учебно-тренировочного процесс

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировках.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием дзюдоистов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Ниже представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одной тренировки, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности. Ниже представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1-i-P2+P3)-200)/10$ . Качественная оценка работоспособности представлена ниже.

Качественная оценка	Индекс Руффье	Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее	Плохо	11-14
Хорошо	3-6	Очень плохо	15-17
Удовлетворительно	7-10	Критическое	18 и более

## 4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт в России	≈ 14/20	Ноябрь	Физическая культура и спорт в России, как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)

	Общие сведения об истории развития избранного вида спорта	13/20	декабрь	История развития дзюдо в России. Известные спортсмены России, их путь к успеху.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	Январь	История возникновения олимпийского движения
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	Февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	Март	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	$\approx 130/213$	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	Июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка	$\approx 70/107$		Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка спортсменов с особенностями развития
Гигиена, закаливание, режим и питание	$\approx 70/107$		Гигиена, правила закаливания, режима дня и питания спортсменов с учетом особенностей спортсменов с интеллектуальными отклонениями.	

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам 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 участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «дзюдо».**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);



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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
<b><u>Для ЭВСМ и ЭССМ</u></b>			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

**Обеспечение спортивной экипировкой**

<i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i>											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол.	Срок экспл. (лет)	Кол.	Срок экспл. (лет)	Кол.	Срок экспл. (лет)	Кол.	Срок экспл. (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и 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 («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	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

-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.

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

#### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### 6.3.1. Локально-нормативные акты

1.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3.	ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
4.	Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями)
5.	Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приказ Министерства РФ от 24.11.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)
6.	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679) (с изменениями и дополнениями)
7.	Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636
8.	Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
9.	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»

10	Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
11	Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

### 6.3.2.Список литературных источников.

1	Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006, ISBN 5-222-09360-3
2	Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.- С.13-16 RuMoRGB
3	<b>Бойко Владимир Васильевич.</b> Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 143,[1] с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту. Основы тренировки). FB 2 88-5/283, FB 2 88-5/284
4	<b>Бондарчук А.П.</b> , Периодизация спортивной тренировки. Олимпийская литература, 2005 г., 304 стр., 966-7133-78-8, 222*150*20 мм., тираж: 3000. ISBN: 966-7133-78-8
5	Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / <b>Ю. В. Верхошанский.</b> - Москва : Советский спорт, 2013. - 215, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0609-7
6	Восстановительные процессы в спорте [Текст] / <b>В.М. Волков.</b> - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 143 с. : ил.; 20 см. - (Наука спорту). (Наука спорту) Утомление у спортсменов Восстановление функций организма у спортсменов Физкультурники и спортсмены - Тренировка FB Б 77-25/1300 FB Б 77-25/1301 FB 801-83/18808-2
7	<b>Годик, М.А.</b> Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.; 20 см. - (Наука - спорту). (Наука - спорту)

	<p>FB В 80-44/275 FB В 80-44/276</p>
<b>8</b>	<p><b>Ерегина С. В.</b> ДЗЮДО: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ерегина С. В., Свищев И. Д., Соловейчик С. И. и др.; Национальный союз ДЗЮДО и др. - М. : Сов. спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 211 с.; ISBN 5-9718-0099-Х GR ВНЕШК.</p>
<b>9</b>	<p><b>Передельский, А.А.</b> Философия, педагогика и психология единоборств : монография / А.А. Передельский .— Москва : Физическая культура, 2008 .— 168 с. — Библиогр.: с. 156-162 (108 назв.) .— ISBN 978-5-9746-0076-0 .— URL: <a href="https://rucont.ru/efd/286752">https://rucont.ru/efd/286752</a> (дата обращения: 04.10.2021)</p>
<b>10</b>	<p><b>Письменский, Иван Андреевич.</b> Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 328 с. : ил.; 21 см.; ISBN В пер. (В пер.) : 1 р. 10 к. Дзюдоисты - Тренировка FB В 82-59/207 FB В 82-59/208</p>
<b>11</b>	<p><b>Свищёв, Иван Дмитриевич.</b> Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 034400 - Физическая культура и по специальности 032101.65 - Физическая культура и спорт / И. Д. Свищёв, С. В. Ерегина. - Москва : Советский спорт, 2013. - 128 с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9718-0675-2 Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Спортивная борьба -- Японская борьба -- Дзю-до -- Теория и методика -- Учебное пособие для высшей школы Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Спортивная борьба -- Японская борьба -- Дзю-до -- Тренировка -- Роль тренера. Педагогическое мастерство тренера -- Учебное пособие для высшей школы тестирование спортсмена-дзюдо тестирование тренера-дзюдо FB 2 13-29/306 FB 2 13-29/305</p>
<b>12</b>	<p><b>Шестаков, Василий Борисович.</b></p>

	<p>Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования , осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100-Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва : Советский спорт, 2011. - 446, [1] с. : ил., табл.; 25 см.; ISBN 978-5-9718-0515-1 (в пер.)</p> <p>Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Спортивная борьба - Японская борьба - Дзюдо - Учебное пособие для высшей школы</p> <p>Военная наука. Военное дело -- Вооруженные силы Российской Федерации -- Боевая подготовка вооруженных сил -- Отдельные виды физической подготовки и спорта -- Гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, бег, бадминтон, борьба, бокс -- Учебники. Методические пособия к изучению предмета</p> <p>FB 2 11-54/110 OVL BO 917/245</p>
<p><b>13</b></p>	<p>Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва</p> <p>Год выпуска: 2006</p> <p>Автор: Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М.</p> <p>Издательство: Феникс</p> <p>ISBN: 5-222-07630-X</p> <p>Язык: Русский</p> <p>Жанр: Боевое искусство</p> <p>Формат: PDF</p> <p>Качество: eBook</p> <p>Количество страниц: 794</p> <p>Описание: Настоящий учебник посвящен не виду спорта, а своеобразной системе физического воспитания в общей системе физической культуры. Общепринятое мнение о том , что физическая культура и спорт – понятия по назначению и содержанию разные, приносит определенный вред и отдельному человеку, и обществу в целом.</p> <p>образцы страниц</p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>Элипханов, Салман Байсултанович.</b></p> <p>Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо [Текст] : учебное пособие для тренеров спортивных школ / С. Б. Элипханов ; Федерация дзюдо России. - Майкоп : [б. и.], 2013 (Майкоп : ИП Магарин О. Г.). - 114 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-91692-165-6</p> <p>Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Спортивная борьба -- Японская борьба -- Дзю-до -- Теория и методика -- Обучение и воспитание -- Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств-- Воспитание физических качеств --</p>



<p>Воспитание силы          Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт --          Японская борьба -- Дзюдо -- Теория и методика -- Тренировка --          Тренировка женщин          ФВ 2 13-81/41</p>
--

### **6.3.3.Перечень Интернет-ресурсов.**

#### **6.3.3.1.Список Интернет-ресурсов**

1	Министерство спорта Российской Федерации ( <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a> )
2	Федерация дзюдо России <a href="http://www.judo.ru/">http://www.judo.ru/</a>
3	Олимпийский Комитет России <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
4	Международный Олимпийский Комитет <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
5	Российское антидопинговое агентство ( <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a> )
6	Официальный интернет-сайт ВАДА ( <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a> )

#### **6.3.3.2.Перечень аудиовизуальных средств**

1	Сайт о традиционном дзюдо. Очерк о Д. Кано <a href="http://yurisakh12.narod.ru">yurisakh12.narod.ru</a>
2	<a href="http://judo-ua.narod.ru">judo-ua.narod.ru</a> Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10 способов атаки, правила спортивной борьбы
3	Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
4	Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм3 Союзспортфильм.
5	Дзюдо – учебный фильм Шляхтова
6	«Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».