

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив» города
Челябинска
(МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска)
ул. Свободы, 141 268-45-97

Программа принята на заседании
педагогического совета Протокол
№ 1 От « 12 » 01 2026 г.



г.

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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. №655);

Срок реализации программы – бессрочная

Составители:
Жаворонкова К.В. - Заместитель директора
Бережнова О.И. - Инструктор-методист

Челябинск
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1 Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»	7
2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:	10
2.3 Объем дополнительной образовательной программы	14
2.4. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	19
2.5. Режим учебно-тренировочной работы	23
2.6 Воспитательная работа	24
2.7 Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.8 Планы инструкторской и судейской практики	27
2.9 Медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
2.10 Психологическая подготовка	31
2.11 Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса	34
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»	37
3.2 Характеристика возрастных особенностей	39
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	42
3.3.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (Приложение № 6 ФССП по виду спорта «Дзюдо»)	42
3.3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорту «Дзюдо»	44
3.3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорту «дзюдо»	45
3.3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорту «дзюдо»	46
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	47
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:	48

4.2 Этап начальной подготовки	48
4.2.1 Этап начальной подготовки до года обучения (260 часов)	49
4.2.2 Этап начальной подготовки свыше года обучения (312 ч)	52
Основы теории и методики занятий физическими упражнениями	
4.3 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	55
4.3.1 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.	56
4.3.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	60
4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения.	66
4.4.1 Этап совершенствования спортивного мастерства 3-5 года обучения.	71
4.5 Этап высшего спортивного мастерства.	73
4.6 Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.	77
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»	84
5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо	84
5.2 Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	84
5.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	85
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	87
6.1. Материально технические условия реализации этапов спортивной подготовки	87
6.2 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы	88
6.3 Перечень информационного обеспечения Программы	88
6.4 Кадровые условия реализации Программы	89
Приложение	90
Приложение № 1 Календарный план воспитательной работы	90
Приложение № 2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	93
Приложение № 3 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы	95
Приложение № 4 Обеспечение спортивной экипировкой	96
Приложение № 7 Перечень информационного обеспечения	97

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1305; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска (далее – СШОР).

1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта «дзюдо» и включает спортивные дисциплины указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1305 (далее – ФССП).

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.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Челябинской области и Российской Федерации;

Планируемые результаты освоения программы формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской

практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения программы, обучающимися является:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта дзюдо;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта дзюдо;
- выполнить план индивидуальной подготовки; - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»

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

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

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

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

Занятия проводятся согласно расписанию. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора.

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Основные законы дзюдо

Основателем этого боевого искусства является Дзигоро Кано стал посредством дзюдо создавать свою систему законов. Эта система была направлена на воспитание человека. Кроме того, он рассматривал эту борьбу как средство воспитания, а не как времяпрепровождение. Он разработал пять основных принципов, которые гласят следующее:

1. «Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от тренировок без серьезных причин».

2. «Своим поведением я постараюсь не уронить свое достоинство и достоинство учителя».

3. «Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте».

4. «Обещаю не давать уроки без разрешения моего учителя».

5. «Клянусь в течение всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как тренер, если я им стану». - «Дзигоро Кано»

Техника дзюдо

Дзюдо основано на изучении техники бросков, болевых приемов, удержаний и удушений как в стойке, так и на полу. А вот удары изучают в системе ката. **Ката** — формализованная последовательность движений, связанных с принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения ката прост: повторяя много раз движения, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в экстремальную ситуацию, тело само применяет эти движения уже на основе выработанных рефлексов. Именно ката является одной

из трех составных частей дзюдо. Двумя другими принципами являются: рандори и сийай. **Рандори** — борьба по предварительно заданным правилам с целью изучения каким-либо техническим приемам. **Сийай** — соревнования.

Дзюдо — искусство для самообороны

Разберемся, какие качества развивает дзюдо. Во-первых, тренировки с противником, который сопротивляется в полную силу, служит выработке скорости, выносливости, силы и реакции. Во-вторых, наработка техники броска вырабатывает контроль положения противника при броске, что позволяет выбрать желаемую жесткость воздействия в ситуациях с самообороной. В-третьих, вырабатывается психическая и физическая готовность к падениям и ударам.

Дзюдо-путь к самосовершенствованию, в отличие от других видов боевых искусств, таких как каратэ и бокса, основой являются не удары, а техника борьбы в стойке. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы и большим разнообразием технических действий, которые разрешены.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к борьбе и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

Наименование вида спорта «дзюдо».

Номер – код вида спорта: 0350001611Я

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	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 46 кг	035	003	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 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 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
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

2.2 сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Тренировочная работа в МБУ ДО СШОР проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и активного отдыха, занимающихся в каникулярный период организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Спортивная подготовка дзюдоиста охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до разрядника и включает в себя следующие этапы подготовки:

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица в возрасте от 7 до 11 лет, желающие заниматься дзюдо, без медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение родителей. Зачисление занимающихся проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по дзюдо.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение всех желающих к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения борьбы;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- выявление физических и специальных способностей, определение данных для занятий дзюдо при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной
- физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации и этапа углубленной спортивной специализации.

Тренировочный этап 1-2 года формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых подростков в возрасте с 11-13 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии ФССП по дзюдо, а также выполнивших разрядные требования по дзюдо. Перевод по годам занимающихся на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы дзюдо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по дзюдо (на основе многолетней подготовки);
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап 3-5 года формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по дзюдо и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства

на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование техники и тактики борьбы;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из числа спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам занимающихся на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, области, федерального округа и страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- с учетом анатомических и физиологических особенностей организма подростков целесообразно спортсменов легкой весовой категории (до 46 кг) и тяжелых весовых категорий (от 90 кг и выше) на этапах углубленной спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства переводить в следующие группы подготовки по годам изучения в режиме тренировочной работы. Индивидуальные критерии контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке вышеуказанных весовых категорий должны быть разработаны администрацией, согласованы с директором СШОР и утверждены тренерским советом.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта или мастера спорта международного класса. На этапе высшего спортивного мастерства заключается письменный договор между ЦОП и законным представителем несовершеннолетнего спортсмена, а также спортсменом, достигшим 14 лет.

Цель этапа:

- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки дзюдоистов.

Для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях СШОР используются передовые методы и методики проведения тренировочных занятий и организации воспитательного процесса.

Первый год изучения в группах начальной подготовки можно разделить на три этапа: этап набора и комплектования спортивных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоиста и выполнения программных требований (6 мес.) и подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному

периоду следующего года изучения (4 мес.).

Для последующих групп (2-го и 3-го года – групп начальной подготовки и 1-2-й год - для групп тренировочного этапа 1-2 года) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода - соревновательный (6 мес.), переходный (2 мес.), подготовительный (4 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь - декабрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в **соревновательном периоде** (январь-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств дзюдоиста.

В **переходном периоде** (июль – август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах спортивной специализации (1-5-й года изучения), носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - май), два соревновательных (декабрь - февраль, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

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

таблица № 2.

Этапы подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1
Этап Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Реализация программы рассчитана на весь период изучения спортсмена в СШОР. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором СШОР.

Спортивный год во всех группах СШОР начинается 1-го января. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость занимающегося по месту учебы.

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность тренировочного занятия.

Тренировочный процесс в СШОР осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели. (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3,4).

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Таблица №2).

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями спортивной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств изучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо, по индивидуальным планам (для этапов СС, ВСМ).

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов

спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

В СШОР могут быть приняты спортсмены из других спортивных учреждений. Указанные спортсмены зачисляются на соответствующий этап спортивной подготовки на основании ходатайства тренера при условии успешной сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и имеющие соответствующий этапу спортивный разряд, а так же справку о прохождении спортивной подготовки в другой организации .

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более двух лет подряд.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года изучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 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

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Период	Максимальное количество занимающихся в одной группе, человек	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в одной группе, человек	Продолжительность этапов в годах
Этап начальной подготовки	до одного года (НП-1)	25	7	10	4
	свыше одного года (НП-2)	25			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (до двух лет)	18	11	6	5
	Углубленной специализации (свыше двух лет)	14			
Этап совершенствования спортивного мастерства	До одного года	10	14	1	Без ограничений
	Свыше одного года	10			
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	8	16	1	Без ограничений

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката-группа»)							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	–	–	–	2	2	2	
Основные	–	–	–	1	1	1	11
Состязания	–	–	–	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката-группа»							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	1	1	1	1
Основные	–	–	1	1	1	1	11

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Объем учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

1.5	соревнования субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

План спортивно-массовых мероприятий СШОР формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Минспорта России.

Тренерами групп НП и ТЭ должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:
 - годовой план;

- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;

- расчет тренировочных часов (по типам групп);
- расписание занятий;

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам

подготовки.

Тренерами групп ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь

их сдачи;

- расчет тренировочных часов (по типам групп);
- расписание занятий;

- индивидуальные планы подготовки;

- анализ выступления спортсменов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам

подготовки.

2.4. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям дзюдо.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- 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.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (методические задачи)

- 1 Организация и концентрация внимания обучающихся.
- 2 Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
- 3 Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения) Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

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

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

Заключительная часть (методические задачи)

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

Дозирование нагрузки в занятии

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

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

Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «джудо», таблица 5;
- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки; – перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 6;
- используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

При этом самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки (таблица № 6)

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		5		6		10		16		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				6-12				1-2		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	148	57%	168	54%	130	25%	141	17%	145	15%
2.	Специальная физическая подготовка	13	5%	16	5%	104	20%	166	21%	208	20%	250	20%
3.	Техническая подготовка	81	31%	97	31%	188	36%	316	38%	478	46%	511	41%
4.	Тактическая подготовка	7	3%	8	3%	24	4%	25	3%	52	5%	70	4%
5.	Теоретическая подготовка	8	3%	11	3%	10	3%	25	3%	20	2%	12	2%
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1%	3	1%	2	1%	17	2%	20	2%	2	1%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-			8	1%	17	2%	20	2%	30	2%
8	Восстановительныемероприятия	-	-	3	1%	6	1%	17	2%	15	1,5%	30	2%
9.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2%	30	6%	66	8%	62	6	100	5%
10	Психологическая подготовка	-	-	-	-	8	1%	25	3%	10	1%	18	2%
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2%	17	2%	10	1%	37	3%
12	Общее количество часов в год	260		312		520		832		1040		1248	
Соревновательная деятельность													
1	Контрольные	1		2		2		2		3		3	
2	Отборочные	-		-		2		2		2		1	
3	Основные	-		-		1		1		1		1	
4	Состязания	-		-		10		15		18		18	

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало и окончание тренировочного года устанавливается Уставом учреждения и утверждается учредителем.

Начало занятий в СШОР не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определяется СШОР. С учетом специфики вида спорта «дзюдо» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «дзюдо» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (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

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при

соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

2.6 Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

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 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 инструкторов, 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 тренировочный процесс.

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

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 1, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.

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.

Основанное 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; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

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 содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.7 Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в (Приложении № 2)

2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических занятий.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены тренировочного этапа 4-5 года активно помогают тренерскому составу училища в организации и проведении соревнований среди групп начальной подготовки и внутренних соревнований.

Спортсмены групп спортивного совершенствования 1-3 года и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в группе начальной подготовки или в группе тренировочного этапа (СС), составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по дзюдо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году изучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	- освоение методики проведения тренировочных занятий по дзюдо с начинающими спортсменами - выполнение	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Изучения основным техническим и тактическим элементам и приемам	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной

	необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по дзюдо	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.9 Медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологическими и медико-биологического воздействия.

Под **психологическими средствами** подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К **медико-биологическим средствам** относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж ;
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные

ванны;

- 6) электросветотерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочно-кислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5 кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путём.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, пагамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе со спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных

случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным

схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

2.10 Психологическая подготовка

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в различных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособивая её к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка – в обобщённом виде представляет собой оптимизацию психологической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает изучение спортсменом универсальных приёмов, обеспечивающих психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает изучение приёмов моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочное психологическое вмешательство со

стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надёжности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленными основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы). Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. **Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам):** для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад в деятельности.
2. **Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам):** деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.
3. **Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам).** Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. **Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).** У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального изучения. Дифференцированный подход к изучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими её свойствами (элементами) определяется способность к изучению движений, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у мальчиков, девочек и подростков отмечается следующая периодичность: значительно снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение - в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъёмом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8-9 лет, а у

мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «слабых» и «сильных». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов психологического воздействия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приёмов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие;
- произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;

- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе перед соперником;
- самоубеждения в особой ответственности за результат выступления в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все – только выиграй», «Мобилизуй все свои силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приёмах, приводящих к победе.

Приёмы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения:

- использование «тонирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивание из приседа;
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;
- возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);
- приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

2.11 Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психологического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе изучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий **тренировочных групп (СС)** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий **групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психологических воздействий.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией

межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

В водной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

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

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

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

3.1 Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является: контроль за эффективностью подготовки дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется в начале и в конце тренировочного года.

Контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля:

сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса;

наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;

тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма

спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П);

время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (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. В таблице № 18 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 19 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 9

ЧСС (уд./мин)	Направленность
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)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 10

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и 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: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 20.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 11

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Подготовка спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Проводятся тренером наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

3.2 Характеристика возрастных особенностей

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития организма. Понятие *о росте и развитии* организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином *«рост»* понимаются *количественные изменения*, происходящие в организме, – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в юном и подростковом организме. Термин *«развитие»* обозначает *все качественные изменения* организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и

взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма мальчиков, девочек и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип мальчиков, девочек и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных мальчиков и девочек внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки составляют мальчики и девочки с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических

качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять мальчики и девочки с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 1).

Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по В.К. Бальсевичу

Таблица №12

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F- женский пол, M- мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий дзюдо.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у мальчиков и девочек имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам изучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Таблица №12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз.	Не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз.	Не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	Кол-во попаданий	Не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			6	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	Кол-во попаданий	Не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			6	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			8	7
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз.	Не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			10,5	10,8
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз.	Не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			10,4	10,7
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз.	Не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			9,7	10,1
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз.	Не менее	
			10	8

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этапе (этапе спортивной специализации)

по виду спорта «Дзюдо»

Таблица №13

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			13	10
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			18	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			16	12
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			13	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			16	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			18	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			10.0	10,6
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз.	Не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой	Кол-во	Не менее	

	перекладине 90 см	раз	25	19
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			37	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			8,2	9,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Таблица №15

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			43	17
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:

Тренировочный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены

разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых СШОР в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной год, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о спортивных судьях», утвержденным приказом Минспорттуризма РФ от 27 ноября 2008г.), перечень основных мероприятий по патриотическо-воспитательной работе, а также контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке дзюдоистов.

Начиная с третьего года изучения на тренировочном этапе подготовки в условиях СШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, защитников Родины. Процесс подготовки юных дзюдоистов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психологическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа, оказание услуг психолога и т.п.).

4.2 Этап начальной подготовки

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в дзюдо.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 4 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при

повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

4.2.1 Этап начальной подготовки до года обучения (260 часов)

Теория. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия). Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ. Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭ-УКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся.

Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств. Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушинный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на груди. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый,

левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на груди. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку.

Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Средства развития специальных физических качеств комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Основы технико-тактической подготовки

Основы техники

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание. Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ- АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ- САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад. (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево. Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырк (МАЭ-МАВАРИ- УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

Основы тактики

Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиям, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

4.2.2. Этап начальной подготовки свыше года обучения (312 ч) Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Теория Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ; КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени).

Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня.

Основы закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм.

Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

Практическая деятельность на занятиях

Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия.

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка

под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз. Комплекс общеподготовительных упражнений – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

- 1 Приседания – 6 раз
- 2 Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
- 3 Отжимания от пола – 6 раз
- 4 Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
- 5 Бег вперед-назад 3 м × 4 раз
- 6 Кувырок вперед – 1 раз
- 7 Прыжки из приседа – 4 раза
- 8 Кувырок назад – 1 раз
- 9 Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

Средства развития специальных физических качеств.

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Дозировка упражнений от 10 с до 1-2 мин. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором. Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

Основы технико-тактической подготовки.

Основы техники.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ

- боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки и базовые варианты уходов от них.

Основы тактики.

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дзюдо

Таблица 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.3 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.
- укрепление здоровья спортсменов.

Занятия дзюдо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

4.3.1 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Теория. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима. Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень (нормативы, порядок участия).

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

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи.

Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ-ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ- ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ- ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Физическая подготовка

Включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие акробатические и гимнастические упражнения увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг).

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-30% тах кол-во раз. Средства развития специальных физических качеств.

Сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

Выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.

Гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост.

Быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.

Ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения. Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему

- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

- Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.

- Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учикоми:

- Учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).
- Учикоми с подбивом партнера.
- Учикоми в движении (комбинации приемов).
- Учикоми в движении (контрприемы).
- Учикоми с резиновым амортизатором.
- Учикоми в нэ-вадза (переходы к осажоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Основы технико-тактической подготовки

Основы техники

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью. УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом).

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения) Повторение ранее изученных приемов. САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом. ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТА- ХА- ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЗУДЖИ- ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером.

Стойки: особенности борьбы односторонней разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.

Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

Борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори – освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

- комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
- реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);

Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями (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 сопернику (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, эмоциональная

Поединки. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

- ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

- Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

4.3.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями. Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса.

Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

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

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста.

Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10м.

Плавание различными способами.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки.

Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим опротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.

- Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специально-подготовительные упражнения.

Ранее изученные упражнения. - Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учиками:

- учиками в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

- учиками в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений

– Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

- Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах). Якусоку кейко (отработка техники по заданию).

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5,4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

2 КЮ – синий пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Таблица №16

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падании с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Таблица №17

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. NAGE-WAZA - техника бросков

Таблица №18

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Ushi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Таблица №19

Ude-hishigi-sankaki-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ по основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuri-komi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп

голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинации из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинации из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка:

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации о [дзюдоистах](#).
- Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях:

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

3. Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие, специально-развивающие, соревновательные упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры.

б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость (аэробные, анаэробные);
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

в) Средства для развития специальных физических качеств:

- **Скоростно-силовые:** поединки со сменой партнёров: 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 30с.

- **Повышающие скоростную выносливость:** в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3мин. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 минут, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

- **Повышающие «борцовскую» выносливость:** поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительность от 20 до 30 минут.

- **Координационные:** в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- **Повышающие гибкость:** забеги на мосту, подъём разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами из других спортивных школ.
- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- анализ соревнований;
- дзюдо в России;
- гигиенические знания;
- терминология дзюдо;
- методика изучения и тренировки;
- планирование подготовки;
- психологическая подготовка

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 6-7 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Выполнение нормативов для занимающихся тренировочных групп (промежуточная аттестация, контрольно-переводные нормативы)

8. Средства судейской и инструкторской практики.

а) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений.

Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

4.4 Этап совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями. Физическая культура и спорт в России. Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России.

Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо. ВФСК «ГТО» 5 ступень (нормативы, порядок участия). Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия. Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный. Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

Тенденции развития дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА-ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ-

ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ;
КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-
ГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Физическая подготовка.

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

Ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

Быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

Сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др. Выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Средства развития специальных физических качеств. Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями).

Специально-подготовительные упражнения.

Ранее изученные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха).

Учикоми:

Учикоми в тройках.

Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.

Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.

Комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки. Какари

кейко – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением Укэ.

Основы технико-тактической подготовки

Техника бросков. (НАГЭ-ВАДЗА), ХАРАИ (УЧИМАТА ОСОТО) - МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением. КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот; ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем; КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота. УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИ- ДЖИМЭ удушение спереди двумя отворотами.

1. Средства технической подготовки.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ – коричневый

NAGE-WAZA — техника бросков

Таблица №20

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko- guruma	Бросок через грудь вращением
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Таблица №21

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлѣй вращением из стойки
-------------------	---

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещѣнная техника.
NAGE-WAZA - техника бросков

Таблица №22

Daki-age	Подъѣм из партера подсадом (запрещѣнный приѣм)
Kani-basmi	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещѣнный приѣм)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещѣнный приѣм)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Таблица №23

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещѣнный приѣм)
Ashi-hishgi	Ущемление ахиллова сухожилия
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ но основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-sote-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as-hi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через плечи (Kata-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

б) 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.

в) Тактика участия в соревнованиях:

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Изучение тактики участия в соревнованиях путём организации спортивных соревнований.

3. Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

в) Средства для развития специальных физических качеств:

Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнёра, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки

Таблица №24

1.	Лазание по канату без помощи ног (4 метра)	2 раза
2.	Бросок чучела через грудь	10 раз
3.	Отжимания на брусьях	15 раз
4.	Подтягивание на перекладине	15 раз
5.	Прыжок на коня (высота 1 метр)	15 раз
6.	Вис на согнутых руках на перекладине	1 мин
7.	Рывок штанги на грудь (60% от собственного веса)	10 раз

8.	Наклон с партнёром равного веса	10 раз
9.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	20 раз
10.	Сгибание туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением 5 кг за головой	10 раз

4. Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга в спорте.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- основы тренировки дзюдоистов;
- организация и содержание занятий;
- планирование подготовки;
- контроль и учёт подготовки;
- развитие и состояние дзюдо;
- технико-тактическая подготовка;
- отбор в сборные команды;
- анализ участия в соревнованиях
- психологическая подготовка

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 7-8 соревнованиях по дзюдо в течение тренировочного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Выполнение и подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта. Спортивные результаты.

8. Средства судейской и инструкторской практики.

а) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировочного занятия. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

4.4.1 Этап совершенствования спортивного мастерства 3-5 года обучения.

1. Средства технической подготовки.

- Совершенствование техники 3, 2, 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

2. Средства тактической подготовки.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma).

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) – бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок через плечи (Kata-guruma).

б) Тактика ведения поединка:

Ведение поединка в тренировочном занятии: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых 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).

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

в) Тактика участия в соревнованиях:

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) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;

- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

в) Средства для развития специальных физических качеств:

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперед, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

4. Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки

Регуляция самостоятельных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

- Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.
- Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- прогнозирование спортивных результатов;
- интеллектуальная подготовка;
- составление индивидуального плана подготовки;
- правила соревнований по дзюдо;
- задачи тренировки;
- анализ участия в соревнованиях

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 7-8 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования: подтверждение кандидата в мастера спорта. Выполнение требований для присвоения спортивного звания Мастер спорта России. Спортивные результаты.

8. Средства судейской и инструкторской практики.

а) Средства инструкторской практики

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований. Прохождение судейских семинаров.

4.5 Этап высшего спортивного мастерства.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена-дзюдоиста на популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

Формирование специальных знаний Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований по дзюдо. Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Суточные изменения состояния организма. Тренировка и соревнования в различное время суток.

Терминология дзюдо. Повторение ранее изученных терминов

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

Основы технико-тактической подготовки

Основы техники

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

Основы тактики

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.).

Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. «Отдых» в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой.

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

Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита

времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

Перечень методов развития физических качеств.

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);

- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве времени);

- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях). В многолетней подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 2, 1 КЮ, 1 ДАН. Изучение техники 2 ДАН.

2. Средства тактической подготовки.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – зацеп изнутри под одноимённую ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – задняя подножка (Tani-otoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma), задняя подножка (Tani-otoshi) – бросок через грудь (Yoko-guruma).

Разнонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – передняя подножка (Tai-otoshi), бросок через грудь (Yoko-guruma) – подхват изнутри (Uchi-mata), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – подхват бедром (под две ноги) (Narai-goshi), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – бросок через спину с колен (Seoi-otoshi).

б) Тактика ведения поединка:

Ведение поединка в тренировочном занятии, приближенным к соревновательным условиям: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых 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). Тактика ведения поединка на краю татами.

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

Стремление сломать оборону противника.

в) Тактика участия в соревнованиях:

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание действий противника. Работа на опережение.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

в) Средства для развития специальных физических качеств:

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперед, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

4. Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки

Регуляция самостоятельных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

Непримиримость к использованию допингов.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- прогнозирование спортивных результатов;
- интеллектуальная подготовка;
- составление индивидуального плана подготовки;
- правила соревнований по дзюдо;
- задачи тренировки;
- анализ участия в соревнованиях

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 8-10 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования: подтверждение спортивного звания- мастер спорта России. Выполнение требований Мастера спорта России международного класса. Спортивные результаты.

4.6 Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на 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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и

тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы 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, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем в группах НП знакомство мальчиков и девочек с особенностями дзюдо проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить мальчика и девочкам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На ТЭ(СС) теоретический материал распространяется на весь период изучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №16.

Теоретические занятия на этапах спортивной подготовки

Таблица №25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года	≈ 540/660		

ОВКИ	обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 60/73	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/73	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/73	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 60/73	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/74	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 60/74	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 60/74	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/74	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 60/73	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	инвентарь по виду спорта			спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

			май	спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

				направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 720		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

			характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют

оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

5.2. Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

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.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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".

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям; - проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу; - в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму

- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;

- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально технические условия реализации этапов спортивной подготовки

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- 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 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 3 к программе.

6.3 Перечень информационного обеспечения Программы

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

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к программе.

6.4 Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны

обеспечить соблюдение требований к кадровым и материальнотехническим 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 "Тренерпреподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

Приложение № 1 к программе по виду спорта «дзюдо»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП <u>Теоретическое изучение:</u> Ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо». Команды (жесты) спортивные судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течение года
		Для групп УТЭ до 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
		Для групп УТЭ св 3-х лет Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря	В течение года
		ССМ Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьисекундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований	В течение года
		ВСМ Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового	В течение года

		судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.	
1.2.	Инструкторская практика	УТЭ Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением	В течение года
		ЭССМ Практическое изучение: 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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация	В течение года
	Профилактика травматизм	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		спортивного режима.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка Практическая подготовка: Проведение физкультурномассовых мероприятий Участие в спортивных мероприятиях Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Проведение мероприятий предусматривает Государственные символы России Всероссийские соревнования по дзюдо на призы Вооруженных сил Российской Федерации. Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	в течении года май февраль сентябрь июнь в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- 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
4.2.	Работа с тренерами ...	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательнопрофилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся ...	Январь Май ...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	На тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
8	Лист «татами» для дзюдо	штук	На тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов (гиперэкстензии)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
12.	Скамья для пресса	штук	На тренировочный спортивный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	На тренажерный зал	2
16	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	На тренажерный зал	2
17	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	На тренажерный зал	1
18	Стойка для приседаний со штангой	штук	На тренажерный зал	2
19	Стойка силовая универсальная	штук	На тренажерный зал	1
20	Тренажер «беговая дорожка»	штук	На тренажерный зал	1
21	Велоэргометр	штук	На тренажерный зал	1
22	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	На тренажерный зал	1
23	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	На тренажерный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	–	–	-	-	-	2	4	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- 2) Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 3) Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- 4) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 года №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
- 5) Приказ министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 года №1305 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»";
- 6) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 7) Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- 8) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
- 9) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Теоретическая литература:

- 1) Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – М.: Издательство Юрайт, 2020 – 182 с.
- 2) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 240 с.

- 3) Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013 – № 4 – С.90-108.
- 4) Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015 – 144 с. ;5) Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013 – 304 с.
- 6) Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020 – 141с.
- 7) Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007 – 128 с.
- 8) Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схалыхо, В. М. Невзоров Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006 – 446 с.
- 9) Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020 – 531 с.
- 10) Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 – 216 с.
- 11) Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011 – 448 с.

Перечень интернет-ресурсов:

- 1 Министерство спорта РФ
www.minsport.gov.ru
- 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3 Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
- 4 Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- 5 Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- 6 Сайт федерации дзюдо России (<https://www.judo.ru>)