

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь»  
имени В.Н. Бурментьева города Пензы»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР «Витязь»  
им. В.Н. Бурментьева г. Пензы

Протокол № 2 от 31.03.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШОР  
«Витязь» им. В.Н. Бурментьева  
г. Пензы

  
О.И. Голованов  
Приказ № 46а от 31.03.2023 г.



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

Рассчитана на полный курс обучения (этапы НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы: 10 лет

Год составления - 2023

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта дзюдо содержащих в своем наименовании слова «ката» и словосочетание «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 года № 1074, зарегистрированный Минюстом России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71655.

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровне 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетняя учебно-тренировочная подготовка в дзюдо состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства обучающихся:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, обучающиеся без разрядов;
- учебно-тренировочному этапу соответствуют III, II, I юношеский, III, II и I спортивные разряды;
- этапу совершенствования спортивного мастерства соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Педагогического Совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

### **2.1. Продолжительность 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**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «джудо», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Наполняемость групп определяться организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джудо».

## 2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

## 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровне подготовленности, состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Виды соревнований	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		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	—	—	2	2	2	1
Основные	—	—	1	1	1	1
Состязания	—	—	10	15	18	18

#### 2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

#### 2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем их физической подготовленности.

№ пп	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
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 дней	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 дней, но не более 2 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 тренировочные мероприятия	—	До 60 дней	

## 2.7. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и составлен на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Министерством спорта России № 1074 от 24.11.2022.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в Приложении № 1 к Программе.

## 2.8. Примерный план воспитательной и профориентационной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Примерный план воспитательной и профориентационной работы в Приложении № 3 к Программе.

## 2.9. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых

до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг контроля.

Примерный план антидопинговых мероприятий в Приложении № 2к Программе.

## 2.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР «Витязь» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных поединков другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях.

**Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.



Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе внутри школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающегося рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	1	—	—
	2	—	—
	3	—	—
	4	—	—
Учебно-тренировочный этап	1	<b>6</b>	<b>6</b>
	2	<b>6</b>	<b>6</b>
	3	<b>6</b>	<b>6</b>
	4	<b>8</b>	<b>8</b>
	5	<b>8</b>	<b>8</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	вп	<b>10</b>	<b>10</b>
Этап высшего спортивного мастерства	вп	<b>12</b>	<b>12</b>

### 2.11. Рекомендации по организации психологической подготовки

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными самбистами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными дзюдоистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного дзюдоиста, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного дзюдоиста.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного дзюдоиста к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности обучающегося и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная специальная психическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настройку и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям связана с концентрацией внимания на основных для борьбы двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов. Поэтому тренер-преподаватель проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В результате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

## **2.12. Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. К средствам восстановления относят: массаж, паровую баню, пассивный отдых, водные процедуры, а также витаминизацию.

Высокие учебно-тренировочные нагрузки, ответственные состязания, вызывая переутомление в организме обучающегося, понижают его функциональные возможности. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда

энергетические траты восполняются в процессе восстановления. В противном случае наступает переутомление, перетренировка. Поэтому внимание тренеров-преподавателей должно в равной мере обращаться как на интенсификацию средств и методов учебно-тренировочного процесса, так и на улучшение и рационализацию средств восстановления.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса без ущерба для здоровья возможна лишь при использовании системы восстановления (медико-биологических, гигиенических, психологических и педагогических средств). При этом педагогические средства рассматриваются как основные и ведущие, так как они определяют режим каждого обучающегося и рациональное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

**Педагогическая система** включает в себя:

- рациональное планирование занятия: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, правильное сочетание работы и отдыха, введение специальных восстановительных циклов;
- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т.п.

**Гигиеническая система** восстановления – это водные процедуры закаливающего характера (обтирания, душ, теплые ванны), прогулки на свежем воздухе, режим дня, и т.п.

**Медико-биологическая система** восстановления включает в себя:

- правильную оценку и учет состояния здоровья;
- информацию о текущем функциональном состоянии;
- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;
- использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические и бальнеологические методы (включая парную баню, различные виды массажа и др.).

Психологическая система применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической для уменьшения нервно-психической напряженности (психорегулирующая тренировка, психотерапия и т.п.).

Организм обучающегося довольно быстро приспосабливается к однообразно используемым средствам восстановления, поэтому необходимо применять специально подобранные индивидуальные комплексы в зависимости от периода и этапа подготовки, воздействия данного занятия или соревнования.

**Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 3-лет обучения)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности, функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 - 3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

Конкретный план и объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

#### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

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

### **3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако, не

всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в самбо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного дзюдоиста.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней подготовки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочном процессе.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в учебно-тренировочных занятиях обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **3.2. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности обучающихся, доведение до них стоящих задач и планов учебно-тренировочного занятия, общую и (или) специальную разминку;

Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка обучающихся строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

### **3.3. Теоретические занятия** (для всех групп занимающихся)

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт – как одно из средств воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта в России и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по борьбе дзюдо.

Успехи отечественных спортсменов в международных соревнованиях. Отечественные спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы по ряду видов спорта.

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.

СШ, СШОР и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

#### **Краткий обзор развития борьбы в России**

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Национальные и народные виды борьбы.

Русская борьба в обхват, на поясах, не в схватку. Татарская борьба «куряш». Тувинская - «куреш». Якутская борьба - «хапсайгай». Грузинская борьба «чидаоба». Азербайджанская борьба «гюлеш». Армянская борьба «кох». Узбекская – «кураш». Молдавская борьба «трынта».

Отличительные черты национальных и народных видов борьбы. Общность национальных и народных видов борьбы.

Анализ соревнований на первенство России, на первенство Европы и Мира. Характеристика современного состояния борьбы дзюдо в России и за рубежом.

Состояние и задачи борьбы дзюдо в Пензенской области.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

## **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Пищеварительная система. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. (Почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа).

Нервная система. Центральная и периферическая нервная система. Рефлекс (условный, безусловный). Возбуждение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Анализаторы. Зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, краткая анатомо-физиологическая характеристика борьбы самбо.

## **Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца**

Общее понятие о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Весовой режим спортсмена.

Особенности питания при занятиях борьбой самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для борцов различных весовых категорий в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Понятие о заразных заболеваниях.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом и, в частности, борьбой самбо.

Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, уборка зала, соблюдение правил гигиены при пользовании залом, вентиляция, температура воздуха в зале.

## **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР. Значение медицинских и педагогических

наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям борьбой самбо.

Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к учебным и соревновательным нагрузкам.

Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Самочувствие спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Утомление, усталость, перетренированность.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы). Причины травматизма на занятиях борьбой самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий.

Первая помощь (до врача) при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечения. Перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Оказание первой помощи тонущему, при обмороке и шоке.

Переноска пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один - за ноги, другой - за плечи, на спине с захватом за ноги, на спине с захватом «мельница», на руках, ползком.

Основы спортивного массажа, общее понятие о спортивном массаже борцов. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием во время и после занятий и соревнований. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### **Основы техники и тактики борьбы дзюдо, захваты Атакующие и оборонительные действия. Передвижения**

Понятие о бросках и приемах борьбы лежа. Биомеханические основы построения и проведения приемов борьбы дзюдо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направления, использование усилий противника. Характеристика бросков: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, «мельницей», через спину, через грудь, подбивом, подсадом.

#### **Характеристика бросков в борьбе лежа**

Характеристика удержаний. Характеристика болевых приемов на руки (рычаги, узлы).

Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов.

Терминология борьбы дзюдо.

Требования к терминам: краткость, четкость, грамотность. Термины: техника, прием, защита, ответный прием, правая стойка, левая стойка, фронтальная стойка, низкая стойка, высокая стойка, лежа, бросок.

Стенография техники борьбы дзюдо. Обозначение захватов, передвижений, стойки каждого приема, защит и комбинаций. Ведение протокола схватки, учебно-тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.

Классификация приемов борьбы дзюдо. Броски: захватом ног руками, ногами, без действий ногами. Удержания: сбоку (поперек), со стороны головы, верхом, со стороны ног. Болевые приемы, ущемления.



Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Параметры техники (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность).

Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание наступательной и оборонительной. Содержание этапов процесса становления тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).

Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование.

Тактическая подготовка борца. Умение выбирать и создавать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться нужного захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы.

Тактика выступления в соревнованиях. Система проведения соревнований. Масштаб соревнований. Цели и задачи соревнований.

Особенности командных соревнований.

Тактика ведения схватки: составление тактического плана ведения схватки с учетом условий соревнований, подготовленности соперников и своих возможностей, корректирование плана, реализация плана.

Тактика проведения технических действий (захватов, приемов, защит). Тактические действия при подготовке бросков: выведение из равновесия, маневрирование, сковывание, вызов, угроза.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке и совершенствовании мастерства борца.

### **Основы методики обучения и тренировки борца**

Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Задачи обучения и тренировки (знания, умения, навыки). Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Методы разучивания. Целостное разучивание приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок.

Методы обучения: методы повторяющихся условий, методы варьирования условий.

Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, выполнение, участие в соревнованиях. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, индивидуальные внеурочные занятия.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание для различных групп обучающихся. Понятие о физиологических нагрузках на уроках и восстановлении. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности увеличения нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.

Методы сохранения спортивной формы.

Особенности построения занятий с юношами и борцами младших разрядов.

Последовательность изучения основных технических действий - приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Средства обучения: общеразвивающие упражнения; упражнения со снарядами и на снарядах; упражнения с тренировочным мешком, чучелом, с партнером; упражнения для укрепления моста, специальные упражнения для развития физических качеств; учебно-тренировочные схватки; тренировочные, соревновательные, контрольные упражнения из других видов спорта.

Методика проведения анализа технического и тактического мастерства борца.

Роль круглогодичной подготовки в повышении спортивного мастерства и сохранения спортивной формы борцов.

### **Общая и специальная физическая подготовка борца**

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов и средств, для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в учебно-тренировочном занятии. Развитие качеств: быстроты, силы, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, равновесия, скорости, выносливости.

Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов.

### **Планирование тренировки борца**

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Перспективный план. Периодизация тренировки. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Учебно-тренировочные циклы и их содержание. Годовой учебно-тренировочный план и его связь с календарем спортивных соревнований.

Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок. Индивидуальный учебно-тренировочный план. График учебно-тренировочных занятий борца. Сочетание тренировки по борьбе дзюдо с другими видами упражнений.

### **Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств необходимых борцу.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма. Сочетание нагрузки и отдыха. Учет показателей динамики восстановления при планировании учебно-тренировочных циклов.

Физиологические показатели тренированности борца.

## **Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка борца**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий борьбой дзюдо: сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Воспитание патриотизма, интернационализма, принципиальности, стойкости, твердости, точности, честности, товарищества и гуманизма.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима; требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива спортсменов, поощрение правильных действий; осуждение неправильных поступков.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки борца в процессе спортивной подготовки. Создание правильной мотивации. Поддержка мотивации. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к обучающимся.

Методы психологической подготовки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка к соревнованиям.

## **Правила соревнований. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Информация о ходе соревнований. Открытие и закрытие соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Спортивные разряды. Весовые категории. Обязанности и права участников. Взвешивание. Костюм дзюдоиста.

Гигиенические требования к участникам.

Представители и капитаны команд.

Медицинская помощь на соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность - необходимые качества судьи.

Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. Запрещенные приемы.

Определение мест в личных и командных соревнованиях.

Документы соревнований: протокол взвешивания, протокол хода соревнований. Порядок составления пар по кругам.

Системы проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная.

## **Противодействие допингу в спорте**

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

## **Места занятий. Оборудование и инвентарь**

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Татами. Размеры. Обивка стен. Медицинские весы.

Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня).

Уход за оборудованием и инвентарем.  
 Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе.  
 Спортивная одежда дзюдоиста и уход за ней.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

#### **1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

#### **2) Упражнения легкой атлетики**

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

#### **3) Упражнения акробатики**

- Перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

#### 4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)

–Футбол,

–Ручной мяч

#### 5) Подвижные игры и эстафеты

### Специальная физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

**Система координационных и кондиционных упражнений дзюдоиста.** Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость.

#### **Основные упражнения для развития специальной силы.**

*Общая сила* зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

*Специальная сила* – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Так. Если дзюдоист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо дзюдоисту. В тоже время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах на соревнованиях обучающихся, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение бросков «с разбега»;
8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

#### **Основные упражнения для развития специальной выносливости.**

*Под выносливостью* в широком смысле понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

*Общая выносливость* – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

*Специальная выносливость* – способность дзюдоиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это обучающийся, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный дзюдоист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей дзюдоиста – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Дзюдоист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

1. *метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности;*
2. *метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками;*
3. *схватки с заданием утомить противника;*
4. *схватки на более короткое время до чистой победы*

### ***Основные упражнения для развития специальной быстроты.***

*Общая быстрота* – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

*Специальная быстрота* – способность дзюдоиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения дзюдоиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В тоже время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений дзюдоиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. *изменения последовательности выполнения элементов технического действия;*
2. *сложения скоростей движения;*
3. *сложения сил;*
4. *уменьшения пути движения;*
5. *уменьшения момента инерции;*
6. *уменьшения плеча рычага.*

### ***Основные упражнения для развития специальной ловкости.***

*Ловкость* – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

*Специальная ловкость* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда обучающийся имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время учебно-тренировочных занятий таких ситуаций, когда дзюдоист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием защиту, добиться преимущества или победы).

Научить дзюдоиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

1. подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).

2. проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном и т.д.)

3. решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);

4. проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях дзюдоисту не встречалось нерешенных во время учебно-тренировочных занятий задач, тогда он покажет высокую ловкость.

### **Основные упражнения для развития специальной гибкости.**

*Общая гибкость* – это способность совершать движения с возможно большой амплитудой.

*Специальная гибкость* – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет дзюдоисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее передает тягу на другую ногу, что вызывает отрыв ее от ковра и, как следствие этого, - падение.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Дзюдоист, выполняя действия атаки и защиты, стремиться добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. *изменяя исходное положения;*
2. *изменяя захваты;*
3. *изменяя положение противника;*
4. *снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;*
5. *изменяя точку приложения усилия;*
6. *изменяя структуру движения.*

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Группы начальной подготовки 1-го года обучения**

#### Элементарные технические действия.

- ✓ Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная,
- ✓ Дистанция: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- ✓ Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево - вперед, назад, вправо- назад, влево- назад, влево, вправо.
- ✓ Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через шест (стоя к шесту лицом, спиной).

- ✓ Падение вперед, назад, влево, вправо, спиной.
- ✓ Падение через партнера, стоящего на четвереньках

#### Начальные технические действия.

**Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.**

#### Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа.

- ✓ Рукава и одноименного отворота.
- ✓ Рукава и разноименного отворота.
- ✓ Двух отворотов.
- ✓ Рукавов снизу.
- ✓ Рукава и ноги.
- ✓ Рукава и пояса спереди.
- ✓ Рукава и пояса сзади.
- ✓ Рукава и туловища.
- ✓ Одноименного рукава и шеи.
- ✓ Разноименного рукава и шеи.
- ✓ Одноименного отворота и шеи.
- ✓ Разноименного отворота и шеи.
- ✓ Руки под плечо.
- ✓ Рукава и обратного разноименного отворота.
- ✓ Одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.
- ✓ Одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

#### Подготовка к броскам.

- ✓ Нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу.
- ✓ Нарушение равновесия в сторону – сбивание на одну ногу.
- ✓ Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.
- ✓ Нарушение равновесия вправо – вперед.
- ✓ Нарушение равновесия влево – вперед.
- ✓ Нарушение равновесия влево – назад.
- ✓ Нарушение равновесия вправо – назад
- ✓ Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру.
- ✓ Нарушение равновесия, переворачиваясь боком.
- ✓ Нарушение равновесия, поворачиваясь спиной к партнеру (УЧЕ-КОМИ).

#### Основные технические действия.

##### Броски.

- ✓ Броски рывком вперед (выведение из равновесия рывком) /УКЕ-Отоши/.
- ✓ Броски захватом за подколенный сгиб /КАТА-АШИ-ДОРИ/.
- ✓ Боковая подсечка /ДЕ-АСИ-БАРАШ/.
- ✓ Подсечка в колено /ХИДЗА-ГУРУМА/.
- ✓ Задняя подножка /ОСОТО-ГАРИ/.
- ✓ Боковая подножка /УКИ-ВАЗА/.
- ✓ Зацеп изнутри /УОТИ-ГАРИ/.

##### Удержания.

- ✓ Удержание сбоку /ХОНЕ-КЕСА-ГАТАМИ/.
- ✓ Удержание поперек /ЕКО-СИХО-ГАТАМИ/.
- ✓ Удержание со стороны головы /КАМИ-СИХО-ГАТАМИ/.

##### Перевороты.

- ✓ Перевороты захватом одежды из-под плеча.



- ✓ Перевороты захватом руки из-под плеча.

### **Болевые.**

- ✓ Рычаг локтя через предплечье (при удержании сбоку).
- ✓ Рычаг локтя через бедро.

### **Тактика дзюдо.**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов:

- ✓ Сковывание,
- ✓ Маневрирование,
- ✓ Выведение из равновесия и т.д.

### **Психологическая подготовка.**

- ✓ Соблюдение спортивного режима.
- ✓ Выполнение заданий тренера-преподавателя.
- ✓ Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных, субъективных).
- ✓ Ведение дневника.

## **Группы начальной подготовки свыше года обучения**

### **Техника дзюдо**

#### **Броски.**

- ✓ Бросок с захватом бедра снаружи (Сукуи – Наге).
- ✓ Зацеп снаружи (Юко – Отоши).
- ✓ Бросок через бедро (Коши – Гурума).
- ✓ Зацеп стопой.
- ✓ Передняя подножка (Таи – Отоши).
- ✓ Бросок захватом двух ног (Мороте – Гари).
- ✓ Подхват с захватом ноги снаружи.
- ✓ Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

#### **Удержания.**

- ✓ Удержание со стороны плеча (Кусуре – Каши – Шихо-Гатаме).
- ✓ Удержание верхом (Тате-Шихо-Гатаме).

#### **Перевороты.**

- ✓ Переворот при помощи ног (разгибанием).
- ✓ Переворот захватом бедра и руки.
- ✓ Переворот захватом двух рук.

#### **Болевые.**

- ✓ Разгиб локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
- ✓ Разгиб локтя через предплечье (от удержания поперек) – (Уде-Гарами)

### **Тактика дзюдо**

#### **Тактика захватов.**

- ✓ Захваты – предварительный, основной, ответный.
- ✓ Взаимосвязь захватов и стоек.
- ✓ Сочетание захватов.

#### **Тактика передвижений.**

- ✓ Передвижение влево, вправо, вперед, назад.

- ✓ Передвижение относительно противника (при условии – противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в высокой, в низкой, в прямой, в низкой).
- ✓ Передвижения в захватах.

#### **Тактика проведения приема.**

- ✓ Выполнение приемов в условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу.
- ✓ Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

#### **Тактика ведения поединка.**

- ✓ Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми).
- ✓ Ведение поединка только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот только лежа, когда партнер стремится в стойку.
- ✓ Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру.
- ✓ Ведение поединка с целью ответить на любую попытку партнера провести прием.
- ✓ Поединок с «форой».
- ✓ Поединок со сменой партнеров.
- ✓

#### **Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа.**

##### **Стоя**

- ✓ Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой.
- ✓ Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой.
- ✓ Оба дзюдоиста в высокой стойке.
- ✓ Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней.
- ✓ Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой.
- ✓ Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой.
- ✓ Оба дзюдоиста в средней стойке.
- ✓ Оба дзюдоиста в низкой стойке.

##### **Лежа.**

- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на спине

#### **Психологическая подготовка.**

- ✓ Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

#### **Техника дзюдо**

**Броски**

- ✓ Отхват.
- ✓ Передняя подсечка под выставленную ногу.
- ✓ Боковой подхват.
- ✓ Подсад голенью.
- ✓ Задняя подножка под две ноги.
- ✓ Бросок захватом двух бедер.
- ✓ Передняя подсечка под отставленную ногу.
- ✓ Передняя подножка с колена.

**Удержания**

- ✓ Удержание с боку с захватом руки и головы.
- ✓ Удержание поперек с захватом бедра.

**Перевороты**

- ✓ Переворот рычагом.
- ✓ Переворот захватом руки из-под плеча.

**Болевые**

- ✓ Рычаг внутрь.
- ✓ Перегибание локтя при захвате рук ногами.

**Удушающие**

- ✓ Удушающий прием сзади предплечьем.
- ✓ Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.
- ✓ Удушающий прием сзади, приподнимая руку.
- ✓ Удушающий прием сзади петлей.

**Тактика дзюдо**

- ✓ Разведка (сбор информации) – наблюдением, опросом, поединком.
- ✓ Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противников), условий проведения соревнований и контингента участников.
- ✓ Планирование выступления (цель, средства и методы).
- ✓ Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана.

**Тактика передвижений:** подшагивание к партнеру, отшагивание от партнера, зашагивание за партнера.

**Тактика проведения приема:** проведение приемов с подшагиванием, с отшагиванием, с зашагиванием.

**Тактика ведения поединка.**

- ✓ Составление тактического плана поединка и его реализация.
- ✓ Распределение сил на весь поединок.

**Инструкторско-судейская практика.**

- ✓ Проведение общей и специальной разминки.
- ✓ Судейство соревнований в качестве судьи-секундометриста, бокового судьи и арбитра.

**Психологическая подготовка.**

- ✓ Психология взаимного понимания.
- ✓ Стиль поединка.
- ✓ Оценка противников.

- ✓ Самооценка.

## Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

### Специальная подготовка.

#### Броски.

- ✓ Подсечка изнутри.
- ✓ Подсад бедром.
- ✓ Бросок захватом руки под плечо.
- ✓ Подбив под две ноги (ножницы).

#### Перевороты.

- ✓ Бросок через голову.
- ✓ Подхват.
- ✓ Бросок через грудь и ногу.

#### Удержания.

- ✓ Удержание верхом с захватом рук.
- ✓ Удержание со стороны головы с захватом пояса.

#### Переворачивания.

- ✓ Переворачивание ногами.
- ✓ Переворачивание накатом.

#### Болевые.

- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами.

#### Удушающие.

- ✓ Удушающий предплечьем спереди.
- ✓ Удушающий отворотом спереди.
- ✓ Удушающий с захватом шеи.
- ✓ Удушающий верхом, скрещивая руки.

#### Тактика дзюдо.

#### Тактика выполнения приемов и защиты.

- ✓ Тактика выполнения бросков выведением из равновесия, захватом ног, подножек, подсечек, подхватов, зацепов.
- ✓ Тактика выполнения приемов борьбы лежа: удержаний, болевых, удушающих.
- ✓ Тактическая подготовка:
  1. подавление;
  2. маневрирование;
  3. маскировка.

#### Психологическая подготовка.

- ✓ Восприятие противника.
- ✓ Самосознание.
- ✓ Взаиморасположение дзюдоистов.
- ✓ Психорегулирующая тренировка.
- ✓

#### Инструкторско-судейская практика.

- ✓ Проведение разминки и основной части урока.
- ✓ Судейство соревнований в качестве секретаря.

## Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

### Техника дзюдо.

#### Броски.

- ✓ Подсад голенью с падением.
- ✓ Обратный захват двух ног.
- ✓ Бросок через плечо.
- ✓ Бросок через спину.
- ✓ Подхват изнутри.
- ✓ Боковое бедро.
- ✓ Передняя подножка на пятке.
- ✓ Передняя подножка с захватом ноги с наружи.

#### Удержания.

- ✓ Удержание сбоку без захвата головы.
- ✓ Обратное удержание сбоку.

#### Болевые.

- ✓ Рычаг внутрь стоящему на четвереньках.
- ✓ Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
- ✓ Обратный рычаг внутрь.

#### Удушающие.

- ✓ Удушающий прием сзади фалангами пальцев.
- ✓ Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
- ✓ Удушающий прием спереди, скрещивая руки.

#### Тактика дзюдо.

- ✓ Тактика ведения поединка с различными партнерами.
- ✓ Реализация тактического плана.
- ✓ Сочетание приемов.
- ✓ Благоприятные положения противника для приемов.
- ✓ Составление тактического плана с известным противником и его реализация.
- ✓ Ведение поединков различной продолжительности с разными партнерами.
- ✓ Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха (при 5-ти минутных схватках время отдыха: 2,5 мин., 5 мин., 10 мин.).
- ✓ Умение отвечать на любую попытку партнера приемом.
- ✓ Не дать возможности выполнять приемы противнику, при этом самому стремиться выполнять как можно больше приемов.
- ✓ Ведение поединка на татами размером 2\*2 м.
- ✓ Ведение поединка с одним захватом, стоя на одной ноге; только лежа, когда противник стремиться к борьбе стоя.
- ✓ Выполнить в захвате только свой «коронный» бросок.
- ✓ Выполнить в поединке бросок по указанию тренера-преподавателя.
- ✓ Перед схваткой заучить 2-3 приема стоя или лежа и выполнить их в схватке.
- ✓ Схватка на преследование партнера в борьбе лежа.
- ✓ Выполнение приемов на партнере, перемещающемся вправо, влево, вперед, назад, по кругу.
- ✓ Проведение схватки с несколькими спуртами: в начале схватки, на 2, 3, 4 мин. (время одного спурта 10-15 сек. при условии проведения в основное время схватки до 6-ти попыток в мин.).
- ✓ Не давать брать удобный захват противнику.

- ✓ Не давать противнику провести свой «коронный» прием.
- ✓ Использовать захват противника в свою пользу.
- ✓ Уметь правильно передвигаться, следя за тем, чтобы площадь опоры между двумя стопами оставалась постоянной.
- ✓ Уметь взять выгодный захват первому.
- ✓ Задумать перед схваткой 4 – 5 приемов стоя или лежа и обязательно выполнить их.
- ✓ Уметь вести схватку только в борьбе лежа с противником, хорошо подготовленным в борьбе стоя.
- ✓ Уметь вести схватку по регламенту: 1 мин. - в борьбе стоя, 1 мин. – лежа; 1 - стоя; 1 - лежа.
- ✓ Уметь вынудить партнера нарушить правила (выйти из «красной» зоны, применить грубое движение).
- ✓

#### **По психологической подготовке.**

Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

#### **По инструкторско-судейской практике.**

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

Судейство соревнований в качестве арбитра.

### **Учебно-тренировочные группы 4–5 годов обучения**

#### **Техника дзюдо.**

##### **Броски.**

- ✓ Бросок через плечи «мельница» (Ката – Гурума).
- ✓ Передняя подсечка с захватом ноги снаружи.
- ✓ Бросок через грудь (Ура – Наге).
- ✓ Подхват с захватом ноги изнутри.
- ✓ Зацеп с захватом ноги снаружи.
- ✓ Бросок с захватом бедра изнутри.
- ✓ Бросок через грудь с подсадом бедра.

##### **Удержания.**

- ✓ Удержание поперек с захватом за штаны.
- ✓ Обратное удержание верхом.

##### **Болевые.**

- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами, садясь.
- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами кувирком.

##### **Удушающие.**

- ✓ Удушающий прием, спереди скрещивая руки (ладони одна сверху, другая снизу). (Ката – джуджи – джиме).
- ✓ Удушающий прием спереди воротом (петлей).
- ✓ Удушающий прием, начинающийся в борьбе стоя (Мороте – джиме).

#### **Уходы от удержаний.**

##### **Уходы от удержания сбоку:**

- ✓ садясь;
- ✓ отжимая голову ногой;
- ✓ перетаскивая через себя;
- ✓ выкручиваясь;
- ✓ зацепом ноги.

**Уходы от удержания поперек:**

- ✓ перебросить атакующего через себя захватом шеи и упором предплечья в живот;
- ✓ выкручиваясь;

**Уходы от удержания верхом:**

- ✓ сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост);
- ✓ подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову).

**Уходы от удержания со стороны головы:**

- ✓ вращение в сторону захватом пояса;
- ✓ вращение в сторону захватом руки;
- ✓ отжимая голову;
- ✓ выведение рук в одну сторону, выкручиваясь.

**Уходы от болевых:**

- ✓ согнуть руку под себя;
- ✓ приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку;
- ✓ развернуть руку (пронировать), переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки;
- ✓ повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку;
- ✓ пронирова руку, выполнить кувырок.

**Уходы от перегибания локтя при захвате руки ногами:**

- ✓ сцепить руки;
- ✓ захватить ногу;
- ✓ перейти через атакующего (забеганием) и уйти в стойку;
- ✓ освободить локоть от захвата рывком вниз к татами, поворачиваясь грудью к атакующему;
- ✓ вынести голову на ногу атакующего.

**Уходы от перегибания локтя при захвате руки ногами (при помощи ног сверху):**

- ✓ сцепить руки;
- ✓ упереться предплечьем захваченной руки в надколенный сгиб атакующего;
- ✓ захватить свое бедро или пояс;
- ✓ встать в стойку, оторвать атакующего с ковра.

✓ **Уходы от удушений:**

**Уход от удушения сзади предплечьем:**

- ✓ Захватить за отворот и перекатиться на бок, разворачиваясь грудью к партнеру.

**Уход от удушения плечом и предплечьем сзади:**

- ✓ Взять за локоть и одновременно с этим сделать кувырок вперед.

**Уход от удушения воротом сзади, приподнимая руку:**

- ✓ Развернуться грудью к атакующему.

**Уход от удушения фалангами пальцев сзади:**

- ✓ Прижать подбородок к груди и сбросить захват атакующего.

- ✓ Уход от удушения, скрещивая руки спереди: перекатиться на бок и сбросить захват одной руки атакующего.
- ✓ Уход от удушения воротом спереди: просунуть руку между отворотом и шеей и сковать руку атакующего.

### **Тактика дзюдо.**

**Тактика захватов и передвижений:** сочетание различных захватов при передвижении относительно площади татами и относительно противника.

**Тактика проведения приема:** проведение приемов с непосредственным воздействием на противника: с толчком, с рывком, с тягой, с заведением.

**Тактика ведения поединка:** активность дзюдоиста в различные периоды поединка (в начале, в середине или в конце); предугадывание вероятных действий противника.

**Тактика проведения турнира:** распределение сил на все поединки турнира; выполнение режима соревновательного дня.

### **По инструкторско-судейской практике.**

Проведение основной и заключительной части урока. Судейство соревнований в качестве руководителя татами, секретаря соревнований.

### **По психологической подготовке.**

- ✓ Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

## **Группы совершенствования спортивного мастерства**

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Легкая атлетика.**

Бег 100 м. Прыжок в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Кросс 3000 м.

##### **Плавание.**

Плавание 100 м.

##### **Тяжелая атлетика.**

Толчок, рывок штанги.

### **Техника дзюдо.**

#### **Сочетание приемов (комбинации)**

##### **Стоя**

- ✓ Передняя подножка от задней подножки.
- ✓ Передняя подножка от боковой подсечки.



- ✓ Передняя подсечка от боковой подсечки.
- ✓ Зацеп изнутри от броска через бедро.
- ✓ Бросок через спину от зацепа изнутри.
- ✓ Зацеп стопой, садясь, от броска захватом руки под плечо.
- ✓ Передняя подсечка от зацепа изнутри.

### **Контрприемы**

- ✓ Задняя подножка при выполнении отхвата.
- ✓ Бросок захватом за подколенный сгиб при проведении передней подсечки.
- ✓ Бросок через грудь при выполнении бокового подхвата.
- ✓ Задняя подножка при выполнении задней подножки.
- ✓ Подхват при выполнении броска захватом двух бедер.
- ✓ Передняя подножка при выполнении захватом двух бедер.
- ✓ Бросок захватом ноги при выполнении броска через голову.

### **Лежа**

- ✓ Перегибание локтя снизу при выполнении удушающего верхом, скрещивая руки.
- ✓ Удушающий отворотом спереди при выполнении удержания сбоку.
- ✓ Перегибание локтя снизу при выполнении удушающего предплечьем спереди.
- ✓ Удушение отворотом спереди при выполнении удержания верхом и со стороны головы.
- ✓

### **Техника дзюдо.**

### **Специальная физическая подготовка**

### **Комбинации**

- ✓ Бросок захватом руки на плечо от задней подножки.
- ✓ Передняя подножка на пятке от задней подножки.
- ✓ Подхват от боковой подсечки.
- ✓ Бросок через плечо от броска через бедро.
- ✓ Бросок через спину от броска через плечо.
- ✓ Бросок через спину от боковой подсечки.
- ✓ Передняя подножка от зацепа стопой изнутри.
- ✓ Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноименной ноги изнутри.

### **Контрприемы**

- ✓ Выведение из равновесия при выполнении зацепа изнутри.
- ✓ Боковая подсечка при выполнении зацепа изнутри.
- ✓ Зацеп изнутри рукой при выполнении зацепа под одноименную ногу.
- ✓ Зацеп снаружи при выполнении зацепа изнутри.
- ✓ Зацеп изнутри при выполнении зацепа снаружи.
- ✓ Задняя подножка при выполнении переворота.
- ✓ Бросок через голову при выполнении броска захватом на ногу.
- ✓ Боковая подсечка при выполнении боковой подсечки.
- ✓ Задняя подножка при выполнении броска через грудь.

### **Лежа**

- ✓ Переворачивание рычагом и переходы: на удержание сбоку; перегибание локтя через бедро; удушение предплечьем спереди.

- ✓ Переворачивание захватом руки из-под плеча и переходы: на удержание со стороны головы; перегибание локтя при захвате руки ногами; удушение скрещивая руки.
- ✓ Переворачивания ногами и переходы: на удержание поперек; перегибание локтя при захвате руки ногами; перегибание локтя через бедро; удушение поворотом спереди.
- ✓ Удушение поворотом спереди скрещивая руки при выполнении удержания поперек.
- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами при выполнении удушения воротом спереди.
- ✓ Перегибание локтя при захвате рук ногами при выполнении удушения, скрещивая руки спереди.
- ✓ Рычаг внутрь при выполнении удушения воротом сзади.
- ✓

### **Тактика дзюдо.**

**Параметры технико-тактической подготовки дзюдоиста:** активность, эффективность, результативность, разносторонность.

Показатели уровня тактической подготовленности чемпионов, призеров и остальных участников соревнования. Тактическая подготовленность юношей, юниоров и взрослых дзюдоистов.

Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная.

Взаимосвязь объема технических и эффективности тактических действий.

Тактическая подготовленность сильнейших зарубежных дзюдоистов.

### **По психологической подготовке.**

Самовнушение в подготовке спортсмена. Контроль предстартовых эмоциональных сдвигов. Произвольное воздействие самовнушения на организм.

- ✓ **По инструкторско-судейской практике.**  
Судейство республиканских и областных соревнований.

## **Группы высшего спортивного мастерства**

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Легкая атлетика.**

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

##### **Плавание.**

Плавание 100 м.

##### **Тяжелая атлетика.**

Толчок, рывок штанги.

**Техника дзюдо.****Специальная физическая подготовка****Комбинации**

- ✓ Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки.
- ✓ Подхват изнутри от броска через бедро.
- ✓ Подхват изнутри от зацепа изнутри.
- ✓ Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри.
- ✓ Подсечка изнутри от зацепа изнутри.
- ✓ Зацеп изнутри одноименной от броска через спину с разноименным захватом за отворот.
- ✓ Бросок через голову от зацепа стопой.
- ✓ Зацеп снаружи от броска захватом за подколенный сгиб.
- ✓ Боковое бедро от броска через грудь.
- ✓ Зацеп изнутри от подсечки изнутри.

**Контрприемы**

- ✓ Зацеп стопой при выполнении передней подножки на пятке.
- ✓ Зацеп снаружи при выполнении передней подножки с захватом ноги снаружи.
- ✓ Зацеп снаружи при выполнении броска через плечи («мельница»).
- ✓ Зацеп изнутри при выполнении броска через грудь.
- ✓ Зацеп с захватом ноги изнутри.
- ✓ Бросок через голову при выполнении передней подсечки с захватом ноги снаружи.

**Лежа**

- ✓ Рычаг внутрь и переход на перегибание локтя при захвате руки ногами.
- ✓ Удушение сзади фалангами пальцев и переход на перегибание локтя при захвате руки ногами.
- ✓ Удушение спереди скрещивая руки и переход на перегибание локтя при захвате руки ногами.
- ✓ Удержание сбоку и переход на обратное удержание верхом.
- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами садясь в переход на перегибание локтя при помощи ноги сверху.
- ✓ Удушение спереди воротом и переход на удушение сзади при помощи плеча и предплечья.

**Тактика дзюдо**

Поведения дзюдоиста в поединке: конфликт; агрессия; реакция страха; угроза; роль опыта в достижении результата.

**Психологическая подготовка**

Структура психологии коллектива.

Психология взаимоотношений. Авторитет. Коллективное мнение. Коллективные настроения и традиции. Психология спортивной дисциплины.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и требований Программы.

### **3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

-нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

-контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Перед окончанием каждого учебно-тренировочного года обучающиеся групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, выполнившие учебный план, предусмотренный для них дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, сдают контрольно-переводные испытания по общей физической и технической подготовке.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи контрольно-переводных испытаний могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены вместо контрольно-переводных испытаний сдают теоретическую контрольную работу. Успешное выполнение контрольно-переводных испытаний служит критерием перевода обучающихся на следующий год или этап подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	



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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14                      12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17                      15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6                      10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16                      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170                      150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8                      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14                      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160                      145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6      10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18      16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175      150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»		

#### **4.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, годового учебно-тренировочного плана, планов физкультурно-спортивных мероприятия, а также при планировании спортивных результатов.

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.

#### **5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

##### **5.1. Требования к материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

## 5.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)<sup>1</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Примечание.** Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

## 5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой дзюдо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по борьбе дзюдо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по борьбе дзюдо возможно воздействие на обучающихся

следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
  - травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
  - недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
  - посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)
4. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
  5. В местах проведения занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
  7. Принесчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
  8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.
  9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.
  10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
5. Во время занятий ношение очков запрещено.
6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по дзюдо:
  - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
  - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
  - не допускается применение запрещённых приёмов;

- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам; -при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на татами или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

1. Организованно покинуть место проведения занятий.

2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 5.4. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------------------------------------------	-------------------	--------------------

1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
4.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
5.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая стенка	штук	8
7.	Канат для функционального тренинга	штук	2
8.	Канат для лазания	штук	3
9.	Комплекс тренажерный многофункциональный	штук	1
10.	Лестница координационная	штук	4
11.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
12.	Манекен для занятий единоборствами (высота 120 см.)	штук	1
13.	Манекен для занятий единоборствами (высота 130 см.)	штук	1
14.	Манекен для занятий единоборствами (высота 140 см.)	штук	1
15.	Манекен для занятий единоборствами (высота 150 см.)	штук	1
16.	Манекен для занятий единоборствами (высота 160 см.)	штук	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Напольное покрытие татами	комплект	2
19.	Полусфера балансировочная	штук	8
20.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скамья для пресса	штук	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
24.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
25.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
26.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2



27.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
28.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
29.	Стойка силовая универсальная	штук	2
30.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
31.	Велоэргометр	штук	2
32.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
33.	Тренажер эллиптический	штук	2
34.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1



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

**Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дзюдо»**

№п/п	Видыподготовки	Этапы и годыподготовки					
		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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	1-2	1-2
1.	Общая физическая подготовка	<b>128</b>	<b>156</b>	<b>118</b>	<b>150</b>	<b>166</b>	<b>188</b>
2.	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>166</b>	<b>208</b>	<b>262</b>
3.	Техническая подготовка	<b>82</b>	<b>112</b>	<b>208</b>	<b>336</b>	<b>428</b>	<b>550</b>
4.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>83</b>	<b>62</b>
5.	Соревновательная деятельность	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>83</b>	<b>100</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

7.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	6	24	30
8.	Медицинское обследование (УМО)	0	2	6	18	20	24
9.	Тестирование и контроль	4	4	4	8	8	8
10.	Самоподготовка	От 10 до 20% учебного плана в период активного отдыха, учебно-тренировочных мероприятий, командировок тренера-преподавателя					
	Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных занятий на период активного отдыха, работы по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе летняя оздоровительная компания						
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

**Примерный 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 (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	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 (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»»	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 (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоритическое занятие (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (получение сертификата)		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 тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	5. Родительское собрание (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»»	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 (получение сертификата)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	3. Семинар (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	1-2 раза в год	Согласно плана работы организации

**Примерный план воспитательной и профориентационной работы**

<b>Основные направления</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Срок выполнения</b>
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	учебно-тренировочный график
	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	в течение года
Эстетичное воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	октябрь
	Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности ПДД	в течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Медико-биологическое исследование. Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	
Здоровьесбережение	Режим питания. Практическая деятельность и восстановительные процессы.	учебно-тренировочный график
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	режим учебно-тренировочного процесса
Патриотическое воспитание	Теоретическая подготовка. Беседы, встречи.	в течение года
	Практическая подготовка. Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	учебно-тренировочный график



Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по мере необходимости)	в течение года (май)
Проф. ориентационная работа	(Инструкторская практика) Проведение разминки, основной или заключительной частей учебно-тренировочного занятия	учебно-тренировочный график
	(Судейская Практика) Судейство соревнований различного уровня	учебно-тренировочный график

## Информационное обеспечение программы

- 1. Борьба дзюдо. - (Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных)).- М., 1975.
- 2. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск; Высш.шк.,1982.
- 3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: (Учебник для факультета физвоспитания) – М., Просвещение, 1993.
- 4. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня. - М: ФКиС, 1981.
- 5. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985.
- 6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) – Пермь: Урал-пресс, 1993.
- 7. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.; ФКиС, 1982.
- 8. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо, - Минск: Беларусь, 1980.
- 9. Рудман Д.Л. Самбо: (Для детей). – М.: ФКиС, 1979.
- 10. Система подготовки спортивного резерва: Монография. – М.,1994, с. 253-258.
- 11. Спортивная борьба: Ежегодник (Сост. Преображенский). – М., ФКиС, 1983-1986.
- 12. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. – М.; ФКиС, 1984.
- 13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М: ФКиС, 1984.
- 14. Физическое воспитание и спорт: Труды преподавателей и сотрудников кафедры ФВиС МГУ им. А.В. Ломоносова, - М; изд-во МГУ, 1980.
- 15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., ФКиС, 1974.
- 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФКиС, 1980.
- 17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта (Учебное пособие для институтов и техникумов ФК) – М.; ФКиС, 1987.
- 18. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФКиС, 1972.
- 19. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) – М.: ФКиС, 1986.
- 20. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: «Медицина», 1977.
- 21. Шепилов А.А. Выносливость борцов
- 21. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 22. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
- 23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
- 24. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с
- 
- в. Дополнительное:
  - «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
  - «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
  - «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
  - «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.

-

с. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Федерация дзюдо России

<http://www.judo.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического  
журнала «Теория и практика физической  
культуры» /Электронный ресурс/.

URL:<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/>

### **Аудиовизуальные средства:**

#### **ДЗЮДО**

1. Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ (видео);
2. Видео семинар от КомураКоджи (3 части);
3. Базовые приёмы и техники известного мастера дзюдо в Японии КомураКоджи (DVD);
4. Базовые методики в подготовке спортивного резерва - видео семинар с ЭциоГамба и приглашёнными специалистами дзюдо организованный Федерацией Дзюдо России (Москва, Шаболовка) 9 частей;
5. ASHI WAZA – (видео);
6. Видео семинар с чемпионом Мира по дзюдо, Заслуженным мастером спорта С.А. Косоротовым;
7. Видео семинар с серебряным призёром Олимпийских игр, 4-х кратным чемпионом Мира по дзюдо, 6-ти кратным чемпионом Европы А.В. Михайлиным
8. Видео семинар со специалистами дзюдо (Печатники);
9. Видео семинар организованный Федерацией Дзюдо России с бронзовым призёром Олимпийских игр, трёхкратным чемпионом Европы по дзюдо А.В. Яцкевичем (3 части)