



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУДО «СПШ «Ока»  
от 01 марта 2023 № 23-од

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ДОП СП или Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта дзюдо.

- Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «дзюдо» (таблица №1)

#### Перечень спортивных дисциплин дзюдо

Таблица 1

№п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		035	022	1	8	1	1	Д
1.	весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
2.	весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
3.	весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
4.	весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
5.	весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
6.	весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
7.	весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
8.	весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
9.	весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
10.	весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
11.	весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
12.	весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
13.	весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б

14.	весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
15.	весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
16.	весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
17.	весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
18.	весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
19.	весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
20.	весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
21.	весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
22.	весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
23.	весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
24.	весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
25.	весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
26.	весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
27.	весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
28.	весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
29.	весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
30.	весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
31.	весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
32.	весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
33.	весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
34.	весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
35.	ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
36.	ката	035	036	1	8	1	1	Я
37.	командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
38.	командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1074 (далее – ФССП).

- Уставом МБУ ДО «СШ «Ока» (далее – Учреждение).

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «дзюдо»:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта — дзюдо,
- формирование двигательных умений и навыков.

На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники дзюдо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- приобретение первичного соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **На учебно-тренировочном этапе:**

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

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

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки;
- повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и дзюдо, в частности.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в нормативах формирования групп в Учреждении с учетом ФССП по виду спорта «дзюдо» (Приложение 1 к Программе)

4. Объем программы. (Таблица 2)

## Объем программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	832	936

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### 5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые и индивидуальные,
  - Смешанные;
- ✓ **Общая физическая подготовка (ОФП):** является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
  - ✓ **Специальная физическая подготовка (СФП):** развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «дзюдо».
  - ✓ **Технико-тактическая подготовка (ТТП):** обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.
  - ✓ **Теоретические занятия:** имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «дзюдо»

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3. Спортивные соревнования.

Разработаны с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «дзюдо». Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение 7 к Программе), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Отборочными:** по итогам соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Проходят согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения;

- **Контрольными;** выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.;

- **Основными:** цель - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Проходят в рамках официальных соревнований).

Соревнования проводятся согласно Правилам вида спорта «дзюдо», утвержденным Министерством спорта РФ (далее Правила)

Соревновательная деятельность предусматривает умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Функции соревнований в виде спорта «дзюдо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация уровня подготовленности юного спортсмена,



определение победителей и призеров, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма контроля подготовки спортсмена, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### **Требования к участникам спортивных соревнований:**

1. Соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по дзюдо;
2. Соответствие уровня спортивной квалификации и уровня квалификационных степеней КЮ и ДАН участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, Положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и Правилам соревнований по дзюдо;
3. Выполнение плана спортивной подготовки;
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы (таблица 4).

Таблица 4

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Мальчики и девочки (до 11 лет)	9 - 10 лет
Мальчики и девочки (до 13 лет)	11 - 12 лет
Юноши и девушки (до 15 лет)	13 - 14 лет

Юноши и девушки (до 18 лет)	15 - 17 лет
Юниоры и юниорки (до 21 года)	17 - 20 лет
Юниоры и юниорки (до 23 лет)	17 - 22 года
Мужчины и женщины	17 лет и старше

Указанные минимальные возрастные ограничения определяются с учетом того, что данное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

В возрастной группе "мальчики и девочки (до 11 лет)" спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований.

Возрастная группа "мальчики и девочки (до 11 лет)" допускается к участию в соревнованиях только в спортивной дисциплине "КАТА-ГРУППА".

Всероссийские спортивные соревнования среди студентов проводятся в возрастной группе "юниоры и юниорки (17 - 25 лет)".

К участию в соревнованиях возрастной группы "юноши и девушки (до 18 лет)" допускаются спортсмены 14 лет, если их уровень спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении о соревнованиях.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами Международной Федерации Дзюдо. Участники соревнований делятся на весовые категории. (таблица 5)

Таблица 5

Мальчики и девочки до 11 лет		Мальчики и девочки до 13 лет		Юноши и девушки до 15 лет		Юноши и девушки до 18 лет		Юниоры и юниорки до 21 лет		Юниоры и юниорки до 23 лет		Мужчины и женщины	
Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши
и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
26	24	34	28	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	38	32	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	42	36	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	46	40	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	50	44	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	55	48	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
46+	44+	60	52	66	57	81	70	100	78	100	78+	100+	78+
50	44	66	57	73	63	90	70+	100	78+	Абс. вес	Абс.	Абс. вес	Абс.

											вс		вс
55	48	66+	57+	73+	63+	90+							
55+	48+												

В возрастных категориях юниоров и юниорок до 23 лет, мужчин и женщин могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без деления участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований регулируется Положением.

К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие комиссию по допуску и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории. В соревнованиях, проводимых одновременно для разных возрастных групп, организаторы должны разрабатывать программу соревнований таким образом, чтобы спортсмены участвовал в соревнованиях только один раз.

Женщины, юниорки и девушки не имеют права участвовать в соревнованиях мужчин, юниоров и юношей.

Объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «дзюдо»

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Состязания	-	-	10	15

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

В каникулярное время тренеры-преподаватели могут проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-до 3-х часов;

Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по дзюдо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Нормативы формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах представлены в Приложении 1 к Программе.

Определение объема учебно-тренировочной нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (Приложение 2 к Программе).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Реализация календарного плана воспитательной работы (Приложение 3 к Программе) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-

тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же создание условий к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
- Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческие способности обучающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья обучающихся.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

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

### 8.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА Учреждение реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров-преподавателей, а также родителей несовершеннолетних - обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое направление в работе в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний и получение сертификатов РУСАДА тренерами-преподавателями и обучающимися.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 8.2. План антидопинговых мероприятий.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей необходимо реализовывать план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на постоянной основе (Приложение 4 к Программе).

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

План и объем инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Годовом учебно-тренировочном плане (Приложение 2 к



Программе) и Календарном плане воспитательной работы (Приложении 3 к Программе)

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность уровень подготовленности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

*Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется штатным

медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки,

рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап или перевода на следующий год обучения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением тарификационной комиссии продолжить обучение на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов на следующий год обучения внутри этапа спортивной подготовки и с этапа на этап спортивной подготовки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

По окончании учебно-тренировочного года спортсмен сдает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам выполнения нормативов обучающийся переводится в соответствующую группу (Приложение 1 и Приложение 5 к Программе).

**Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего тестирование в том, что инструкция понята правильно (Приложение 5 к Программе);
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение проводящим тестирование методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»

**IV. Рабочая программа по виду спорта дзюдо**

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

**Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности обучающихся);
- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания), основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой

сигнальной системы - чувства и второй сигнальной системы - слово);

- соответствия педагогических воздействий возрасту обучающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из обучающихся.

Кроме того, необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий дзюдо подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годичного или полугодового).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу



времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

*Первый критерий* характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале

соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

*Второй критерий* позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

*Третий критерий* свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

*Четвертый критерий* говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

#### **Подготовительный период**

Соответствует фазе приобретения формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов *общеподготовительный период* более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает, постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным

повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательный мезоцикл** типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

**Соревновательный мезоцикл** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

## **Варианты структуры подготовительного периода**

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется

совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

### **Варианты структуры соревновательного периода**

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и



стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, метод и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

**Основная цель** подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления

двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами.

**1. Этап начального разучивания.** На этом этапе формируется предубеждение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

**2. Этап углубленного разучивания.** На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

**7. Этап освоения технических действий** - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

## **Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по дзюдо**

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

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

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

#### *Требования к тренерскому составу:*

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении; спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, утвержденным руководителем учреждения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости обучающихся учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом учебно-тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

*Требования к обучающимся:*

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в

присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели. (таблица 7)

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта дзюдо**

Таблица 7

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении дзюдо применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

*Рассказ* применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.



*Описание* создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

*Пояснение* позволяет уточнять непонятные моменты.

*Беседа* с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

*Разбор* какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

*Анализ и обсуждение* ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

*Указания* даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются *под команду*, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники дзюдо, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

#### 14.1. Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся 7-11-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки первого года обучения**

Общеподготовительные средства (средства освоения «школы» движения)

**Ходьба.** Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

**Бег.** Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

**Прыжки.** Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга,

построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Акробатика.** Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

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

**Лазание.** Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

**Равновесия.** Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

### **Средства спортивных игр**

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей,

передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

### **Средства освоения дзюдо**

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами.

Цуги — аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами: вперед назад, влево вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai sabaki) - повороты

(перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми — ката (kumi kata) захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка обучающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza) (таблица 9).

Таблица 9

<i>Техника бросков (nage waza)</i>		
бросок скручиванием вокруг бедра *Обучающий видео материал к данной технике: <a href="http://www.eju.net/judo-video">http://www.eju.net/judo-video</a> *Либо приложение в Appstore: IJF App	уки гоши	uki goshi
Отхват *Обучающий видео материал к данной технике: <a href="http://www.eju.net/judo-video">http://www.eju.net/judo-video</a> *Либо приложение в Appstore: IJF App	о сото гари	O soto gari
<i>Техника сковывающих действий (katame waza)</i>		
удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame
удержание поперёк	ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame

### Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает

развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств, обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

### **Средства воспитания личности обучающихся.**

У обучающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у обучающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера-преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у обучающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества

начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер-преподаватель обращает внимание обучающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

### **Теоретическая подготовка**

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена обучающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

### **Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения**

#### **Общеподготовительные средства**

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 — 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди ( без глубокого приседа ).

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов),

гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («кровать») в различных вариантах выполнения.

**Висы и упоры.** Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

**Лазание.** Лазание по канату в три приема.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

### **Средства спортивных игр**

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

**Футбол.** Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

**Волейбол.** С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля



сверх двумя руками; Играв парак: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

### Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata — hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi — tsukuri — kake).

Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza) (таблица 11).

Таблица 11

Техника бросков (nage waza)		
Боковая подсечка под выставленную ногу *Обучающий видео материал к данной технике: <a href="http://www.eju.net/judo-video">http://www.eju.net/judo-video</a> *бобо приложение в AppStore: IJF App	дэ аши бараи	de ashi barai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидза гурума	hiza guruma
Техника сковывающих действий (katame waza)		
удержание со стороны головы	ками шихо гатамэ	kami shiho gatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame

### Подготовка к аттестации:

Изучение этикета дзюдо;

- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий. Борьба лежа:
- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;

- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

### **Средства специальной физической подготовки**

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в положении лежа

(переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

**Скоростные** Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### **Средства психологической подготовки**

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

## **Средства нравственной подготовки**

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

## **Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена обучающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

## **Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце года.

## **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

## **Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки третьего года обучения**

### **Общеподготовительные средства**

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных

построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов опускание в упорстоя на коленях (правом, левом).

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

### Средства других видов спорта

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

### Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения (таблица 13).

Таблица 13

Техника бросков (nage waza)		
передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari

бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi
Техника сковывающих действий (katame waza)		
удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame

### Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий. Освобождение от захватов:
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

### Средства тактической подготовки.

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### Средства физической подготовки

**Акробатические и гимнастические упражнения.** Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 — 5 метров).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

**Силовые.** Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### **Средства специальной физической подготовки**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 — 2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

#### **Средства психологической подготовки**

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

#### **Средства нравственной подготовки**

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «Короче шаг», «Шире шаг», «Полшага» поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера-преподавателя.

Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### **Средства теоретической и методической подготовки**

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

#### **Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

#### **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения.

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

## 14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

На учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года освоения зачисляются обучающиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 3-го юношеского разряда.

Для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа второго года освоения необходимо иметь техническую подготовку первого года учебно-тренировочного этапа, спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда и возраст не моложе 12 лет.

### **Программный материал для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов обучения**

#### **1. Средства освоения дзюдо**

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица 15)

Таблица 15

<i>Техника бросков (nage waza)</i>		
чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi
задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari
<i>Техника сковывающих действий (katame waza)</i>		
удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame
<i>*Обучающий видео материал к данной технике:</i>		



Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения учебно-тренировочного этапа.

Совершенствование уходов от удержаний третьего года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний. Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Для второго года освоения учебно–тренировочного этапа изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблице 15, и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, указанной в таблица 16.

Таблица 16

<i>Техника бросков (nage waza)</i>		
бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

### **Средства тактической подготовки.**

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o sotogari); подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.
- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai); бросок через спину (morote seoi nage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

### **Средства физической подготовки**

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

*Средства развития общих физических качеств.* Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

*Средства развития специальных физических качеств:*

*Имитационные упражнения* (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера-преподавателя.

*Упражнения для развития координации и моторики:*

- прыжки в высоту и длину;
- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

*Поединки:*

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

### **Средства психологической подготовки**

#### Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

#### Поединки с сильным противником.

- Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.
- Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.
- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

### **Средства нравственной подготовки**

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

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера-преподавателя.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

## **Средства теоретической и методической подготовки.**

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

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

### **Средства соревновательной подготовки**

Участие в соревнованиях в течение года. Количество соревнований можно увеличивать, если, по мнению тренера-преподавателя, юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

### **Средства судейской и инструкторской практики**

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения учебно-тренировочного этапа.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной

спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

**Программный материал для обучающихся на учебно-тренировочном этапе  
(этапе углубленной спортивной специализации)  
третьего-пятого годов обучения**

**Средства освоения дзюдо**

Для третьего года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблице 18.

Таблица 18

<i>Техника бросков (nage waza)</i>		
подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томозэ нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi
<i>Техника сковывающих действий kansetsu waza</i>		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
Болевой прием — узел руки	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami
*Обучающий видео материал к данной технике: <a href="http://www.eju.net/judo-video">http://www.eju.net/judo-video</a>		
*Либо приложение в Appstore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения учебно-тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukai waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается — butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблице 18, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 19.

Таблица 19

<i>Техника бросков (nage waza)</i>		
зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi
<i>Техника сковывающих действий (katame waza)</i>		
техника shime waza		
Удушающий забеганием с захватом туловища	коши джимэ	koshi jime
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime
удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом	ката ха джимэ	kata ha jime

Для пятого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблице 19 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 20.

Таблица 20

<i>Техника сковывающих действий (katame waza)</i>		
техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем	содэ гурума джимэ	sode guruma jime
*Обучающий видео материал к данной технике: <a href="http://www.eju.net/judo-video">http://www.eju.net/judo-video</a>		
*Либо приложение в Appstore: IJF App		

### **Средства тактической подготовки.**

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов, показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации, подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

### **Средства физической подготовки**

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

*Средства развития общих физических качеств.*

Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта.

*Средства развития специальных физических качеств:*

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

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

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

### **Средства психологической подготовки**

#### **Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.**

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости. Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

### **Средства нравственной подготовки**

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

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

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

### **Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)**

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principle).

Принципы защиты (go chowa yawara).

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



Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста.

Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - общеподготовительный и специально подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка.

Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **Средства соревновательной подготовки**

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

### **Средства судейской и инструкторской практики**

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

### **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической

подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (таблица 18) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (таблица 19) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (таблица 20) и выполнение норматива 1-го разряда.

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

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

- Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

- Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осазкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

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

### **16. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3

16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
-----	--	------	---

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №22);  
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 22

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	На обучаю щегося	-	-	1	2
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	На обучаю щегося	-	-	-	-
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	На обучаю щегося	-	-	1	2
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	На обучаю щегося	-	-	-	-
5.	Костюм весогночный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

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

#### 18. Информационно-методические условия реализации Программы

*Список литературных источников:*

1. Акопян А.О., Кацавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2003.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006
3. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
4. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528с.
5. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989



6. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009
7. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007. - 9. 296с.
10. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
11. Ерёгина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2006
12. Ерёгина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов - М.: Советский спорт, 2005
13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
14. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
15. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320с.
16. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272с.
17. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999-2000.
18. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск:

20. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любичевские чтения. — Ульяновск: 1999
21. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. - М.: Советский спорт, 2003. - 352с.
22. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994
23. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. - М.: Советский спорт, 2009.
24. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
25. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
26. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования  
27. М.: Советский спорт, 2003
28. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002.
29. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. - 480с.
30. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 336с.
31. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятий, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М.: Советский спорт, 2002
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 480с.
34. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения - Изд. 2-е, доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999

*Список Интернет-ресурсов:*

1. Международные официальные спортивные организации:
  - a. [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) - Олимпийский комитет;
  - b. <http://www.wada-ama.org/en/>-ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство);
  - c. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский комитет России
2. Всероссийские официальные организации:
  - a. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. Сайты национальных федераций:
  - a. Официальный сайт Федерации дзюдо России URL:  
<http://www.iudo.ru>
4. Другие спортивные сайты
  - a. <http://www.sportlib.ru/> - спортивная литература;
  - b. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Инфоспорт;

Приложение 1  
к ДОП СП по виду спорта  
«дзюдо»

**Нормативы формирования групп в СШ «Ока»  
с учетом ФССП по виду спорта «дзюдо»**

<b>Показатели</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>	<b>ТГ-1</b>	<b>ТГ-2</b>	<b>ТГ-3</b>	<b>ТГ-4</b>	<b>ТГ-5</b>
<b>Возраст</b>	7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
<b>Разряд или норматив</b>	ОФП	ОФП СФП	ОФП СФП	Шю- Пю	Пю-Ю	Ю-Ш	Ш-П	I-КМС
<b>Наполняемость</b>	10-25	10-25	10-25	6-20	6-20	6-20	6-20	6-20
<b>Количество часов в неделю</b>	5	6	8	10	12	14	16	18
<b>Количество поединков</b>	X	X	6	10	12	15	17	19

Приложение 2  
к ДОП СП по виду спорта  
«дзюдо»

**Годовой учебно-тренировочный план  
на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	156	60	165	53	208	50
2	Специальная физическая подготовка	13	5	19	6	29	7
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	1
4	Техническая подготовка	78	30	112	36	150	36
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	4	13	4	17	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	3	1	8	2
<b>Всего</b>		<b>260</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		2		3	
Количество часов в неделю		5		6		8	

**Годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «дзюдо»**

№ пп	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап									
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	130	25	125	20	138	19	141	17	15	17
2	Специальная физическая подготовка	88	17	118	19	146	20	166	20	18	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	7	50	8	58	8	75	9	84	9
4	Техническая подготовка	198	38	250	40	291	40	333	40	37	40
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	42	8	50	8	58	8	67	8	75	8
6	Инструкторская и судейская практика	10	2	12	2	15	2	17	2	19	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	19	3	22	3	33	4	38	4
<b>Всего</b>		<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		3		3		3		3	
Количество часов в неделю		10		12		14		16		18	

**Календарный план воспитательной работы**

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

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2.</b>	<b>Профилактические беседы</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Здоровьесберегающие мероприятия</b>	Масочный режим, социальная дистанция, дезинфекция рук	сентябрь
		Осторожно тонкий лед	ноябрь
		Терроризм. Я предупрежден.	ноябрь
		Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой	декабрь
		Осторожно сосульки	Февраль
		Влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность	март
		Травматизм и несчастные случаи с детьми во время летнего отдыха	май
		Правила дорожного движения	Перед осенними, зимними, весенними и летними каникулами
		СПИД	4 квартал
		Горькая правда о пиве	1 квартал
<b>2.2.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	Пожарная безопасность для спортсменов в СШ «Ока»	сентябрь
		Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков	сентябрь
		Антидопинговый инструктаж стр.46	октябрь
		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	ноябрь
		Правила поведения при возникновении угрозы совершения террористической акции	декабрь
		Уголовная ответственность несовершеннолетних в силовых видах спорта	январь

		Защита населения от природных пожаров и правила в пожароопасный период	май
		Родительские собрания	В течении года
		Инструктаж по правилам проведения соревнований стр 47	В течении года
		Беседа: «Герб, флаг, гимн России», посвященная Дню Конституции РФ	декабрь
		Беседа: Возможности применения бойцовских навыков(силы) только в целях самообороны и защиты других людей и возможности словесно решать конфликты	ноябрь
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, посвященных Дню защитника отечества, Дню победы в ВОВ, Дню России, Дню физкультурника; также в парадах, церемониях	В течение года



		открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение 4  
к ДОП СП по виду спорта  
«Дзюдо»

**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
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

	формирования антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</i>



11.	Бег 30 м (сек)	5,6	5,4	5,2	5,1	5,2	5,1	5,4	4,8	5,0	4,8	5,4	4,8	5,4
12.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	8	10	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	Бег 1500 м (мин)	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Технико-тактическая подготовка	Соответствие степени КЮ												

### Контрольно-переводные нормативы по дзюдо (девушки)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап									
		1	2	3	1		2		3		4		5	
					24кг - 40кг	44кг - 63+кг	24кг - 40кг	44кг - 63+кг	33кг - 48+кг	52кг - 63+кг	33кг - 48кг	52кг - 78+кг	33кг - 48кг	52кг - 78+кг
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	3	5	7	11	10	13	12	14	14	15	14	16	15
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	50	60	70	100	90	110	100	120	105	140	130	150	145
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3	+4	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,4	11,2	11,0	10,6	10,7	10,5	10,7	10,4	10,6	10,3	10,5	10,2	10,4
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (раз)	1	2	4	9	7	11	9	13	10	14	11	15	12
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с (раз)	2	4	6	10	10	11	10	12	11	13	12	14	13
8.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	-	-	-	4	3	4	3	6	5	7	6	8	7
9.	Кувырок вперед-назад (технически)	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	правильно)													
10.	Мост из положения лежа на спине (технически правильно)	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Бег 30 м (сек)	5,6	5,4	5,2	5,1	5,2	5,1	5,4	4,8	5,0	4,8	5,4	4,8	5,4
12.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	8	10	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	Бег 1000 м (мин)	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Технико-тактическая подготовка	Соответствие степени КЮ												

## **Порядок проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта «дзюдо»**

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

По команде испытуемый принимает исходное положение — принять упор лежа, опираясь на ладони и носки. Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину. На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров. На выдохе плавно подняться и повторить.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

### Подтягивание из вися на низкой перекладине 90см

*Оборудование:* турник навесной.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

*Оценка результата.* Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

*Оценка результата.* Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

*Оборудование:* теннисный мяч



Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

*Оценка результата* Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

— участник совершил заступ за линию метания.

### Бег челночный 3x10м

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50x50x100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

### Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

*Оценка результата :* Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

*Оценка результата :*

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

### Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»

Исходное положение: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке. На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). Поднимать ноги нужно на такую высоту, чтобы бедра оказались выше параллели с полом. В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.

*Оценка результата.* Засчитывается количество правильно выполненных подъемов, фиксируемых счетом судьи вслух.

### Кувырок вперед-назад

Техника выполнения кувырка вперед: Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на руки; сгибая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату (смотреть на колени); оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

Техника выполнения кувырка назад: Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться; наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову; разгибая руки, перейти в упор присев.

*Оценка результата.* Засчитывается технически правильно выполненное упражнение.

### Мост из положения лежа на спине

Лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

*Оценка результата.* Засчитывается технически правильно выполненное упражнение.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге, таз расположен выше головы и плеч.

### Бег 30 метров

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

*Оценка результата.* Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

### Бег на 1000 метров и 1500метров.

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

*Оценка результата.* Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### Стойка на одной ноге

И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.

*Оценка результата:* Результат фиксируется хронометром в секундах.

### Технико-тактическая подготовка

Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий:

Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.

Понятие	Возраст (не моложе)	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю/roku kyū)	7 лет	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю/go kyū)	8 лет	2 ученическая	желтый	нет
4 КЮ (ши кю/shi kyū)	9 лет	3 ученическая	оранжевый	3 юн.
3 КЮ (сан кю/san kyū)	10 лет	4 ученическая	зеленый	2 юн.
2 КЮ (ни кю/ni kyū)	11/12 лет	5 ученическая	синий	2 юн./1 юн
1 КЮ (ичи кю/ichi kyū)	13/14/15 лет	6 ученическая	коричневый	3 / 2 / 1
1 ДАН (шо дан/sho dan)	15 лет	1 мастерская	черный	КМС
2 ДАН (ни дан/ni dan)	16 лет	2 мастерская	черный	МС
3 ДАН (сан дан/san dan)	20 лет	3 мастерская	черный	МСМК
4 ДАН (ён дан/yon dan)	24 года	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (го дан/go dan)	29 лет	5 мастерская	черный	МСМК.
6 ДАН (року дан/roku dan)	40 лет	6 мастерская	красно-белый	ЗМС

Приложение 6  
к ДОП СП по виду спорта  
«дзюдо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

				питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности



	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**План физкультурных и спортивных мероприятий  
учебно-тренировочного этапа  
на 2023 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	февраль	Первенство о.Муром по дзюдо, посвященное Дню защитника Отечества среди юношей и девушек 2011-2012г.р.	22.02. Муром
	апрель	Открытое первенство СШ «Ока» по дзюдо среди юношей и девушек 2010-2011г.р.	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
	октябрь	Первенство о.Муром по дзюдо среди юношей и девушек 2009-10г.р.	Муром
	декабрь	Новогодний турнир по дзюдо на призы Деда Мороза среди мальчиков и девочек 2010-2011г.р.	Муром
отборочные	февраль	Первенство Владимирской области по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет	03-04.02. Ковров
	апрель	Чемпионат области по дзюдо среди мужчин и женщин в зачет спартакиады городов, районов Владимирской области	28-29.04 Ковров
	июнь	Первенство Владимирской области по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет	16-17.06. Ковров
	сентябрь	Первенство	15-16.09.

		Владимирской области по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 лет	Ковров
ОСНОВНЫЕ	февраль	Первенство Владимирской области по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет	03-04.02. Ковров
		Первенство Владимирской области по дзюдо среди юниоров и юниорок до 23 лет	13-14.01. Ковров
	март	Первенство ЦФО по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет	17-18.03. Ковров
	апрель	Чемпионат области по дзюдо среди мужчин и женщин в зачет спартакиады городов, районов Владимирской области	28-29.04 Ковров
	май	Чемпионат и первенство ЦФО дзюдо среди мужчин и женщин	По назначению
	июнь	Первенство Владимирской области по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет	16-17.06. Ковров
	сентябрь	Первенство Владимирской области по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 лет	15-16.09. Ковров
	октябрь	Первенство ЦФО дзюдо среди юниоров	По назначению
	декабрь	Первенство ГК ФСО «Юность России» по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет.	Декабрь По назначению
	СОСТЯЗАНИЯ	январь	Межрегиональные соревнования по дзюдо среди юношей до 15 лет «Детская лига дзюдо Триумф Energy»
февраль		Региональные соревнования по дзюдо	17-18.02. Ковров

		среди юношей и девушек до 15 лет	
	апрель	Межрегиональные соревнования по дзюдо среди юношей до 15 лет «Детская лига дзюдо Триумф Energy»	14-16.04. Муром
		Межрегиональные соревнования по дзюдо посвященные 78-летию победы в Великой Отечественной войне на призы ДЮСШ «Дзюдо-88» среди юношей и девушек до 18 лет, до 15 лет	07-09.04. Владимир
	май	Межрегиональные соревнования по дзюдо «Патриот», посвященные празднованию 78 годовщины победы в Великой Отечественной войне среди юношей и девушек до 18 лет (2007-2009г.р.), до 15 лет (2011-12г.р.)	05-08.05. Ковров
	июнь	Всероссийские соревнования по дзюдо «Золотое кольцо России» среди юношей и девушек до 15 лет	02-05.06. Муром
	сентябрь	Региональные соревнования среди юношей и девушек до 18 лет, посвященные памяти президента Муромской федерации дзюдо С.Г.Журова	15-16.09. Муром
	октябрь	Межрегиональные соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет, памяти Алексея Ганина	13-14.10. Муром
	ноябрь	Всероссийские	10-13.11.

		соревнования по дзюдо среди мужчин и женщин памяти Маршала Советского Союза Д.Ф.Устинова	Ковров
--	--	--	--------