

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Н.Е. Мошаров
Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «11» 02 2026 г. № 17

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025г. № 655

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директор по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.
тренеры-преподаватели:
Двоглазов П.В., Федин В.В., Артюшин А.В.,
Осипов А.А., Савин А.С., Пряничникова Е.Н.

Тула 2026 г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
2.5. Объем соревновательной деятельности	10
2.6. Сенситивные периоды развития физических качеств	14
III. Система контроля.....	18
3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»	21
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо».....	22
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо».....	23
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо».....	24
IV. Рабочая программа по дзюдо.....	24
4.1. Программный материал для практических и теоретических занятий Тренировочный этап (1 - 2 год)	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Список литературных источников:.....	51
6.2. Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:.....	52
Примерный годовой учебно-тренировочный план	53
Календарный план воспитательной работы	57
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	61
Учебно-тематический план	64
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	69
Обеспечение спортивной экипировкой.....	69

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от «14» августа 2025 г. № 655 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество Часов в год	234	312	520	832	1040	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по *индивидуальным планам* спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «**Дзюдо**», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта **Дзюдо** определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта **Дзюдо** определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Учебно-тренировочные сборы - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в Приложении №3.

Персональный состав участников сборов в пределах численности предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки обучающихся и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства обучающихся;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- расписание дня обучающихся;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные 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 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		

2.4. Спортивные соревнования

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии команд и обучающихся в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и обучающихся на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Приложение № 4

2.5. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-ый год	2-ой год	2+ год а	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18

Годовой учебно-тренировочный план (приведен в Таблице № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Календарный план воспитательной работы (приведен в Таблице № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в Таблице №3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

План инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач СШОР–подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-

тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе **ДЗЮДО**.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно- тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приема места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по дзюдо: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по дзюдо, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

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

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	ВП	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	ВП	-	-

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются

Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В медицинское обеспечение входит:

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для обучающихся сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке обучающихся важным аспектом является **психофизическая подготовка**. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитиенаглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом *возрастных особенностей*. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

2.6. Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам

психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

На этапе начальной подготовки применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное

назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных обучающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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 тренировочных сборов.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжёлой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в

организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств вне малой мере объясняется Рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения.

Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными

нормативами по **дзюдо** в соответствии с периодом обучения. Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы №4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом: Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь–октябрь, май-июль). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.

Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода учащихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных и контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов СШОР и администрации. Состав комиссии определяется на педагогическом совете в начале года.

Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера - преподавателя служит участие учащихся в городских, краевых, республиканских соревнованиях по **дзюдо**. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, Дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, Дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

5.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более
			11,0 11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее
			4 2
6.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более
			10,5 10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее
			6 4
7.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более
			10,4 10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Количество раз	не менее
			8 6
8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более
			9,7 10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее
			10 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13 10	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18 11	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4 +5	
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16 12	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13 10	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5 +6	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			16 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			10,0 10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 10
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды—«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25 19	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37 16	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11 +15	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,2 9,1	

2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной Подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по дзюдо

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по дзюдо
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях;
- матчевых встречах;
- тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, занимающихся не менее одного года и выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Занятия по дзюдо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для учебно-тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными дзюдоистами широко применяется индивидуальный метод обучения.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Общие требования безопасности на занятиях дзюдо:

- Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.
- Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его обучающийся может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами.

- При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а так же плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.
- Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять обучающихся терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил само страховки.
- Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма

на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

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

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005- 47331365- 2005.
- Все допущенные к занятиям лица должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от

центра татами к краю.

- при всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.п.), не выставлять руки при падениях;

За 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях обучающихся недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования,

соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий,

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

- С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки по дзюдо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.
- При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность учебно-тренировочного процесса и т.д.
- Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки обучающихся.
- Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным

повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

- Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности дзюдоиста, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

Планирование спортивных результатов

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны - первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений

Спортивное звание	Мастер спорта	Мастер спорта международного класса
Продолжительность подготовки, лет	6-7	8-9

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких обучающихся, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

4.1. Программный материал для практических и теоретических занятий Тренировочный этап (1 - 2 год)

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Обще развивающие упражнения; упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями.

Средства специальной физической подготовки. Имитационные упражнения

С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему; от хвата - удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

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

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

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

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 из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Использовать другие виды деятельности - по выбору тренера (прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5,4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ. 3 КЮ - зеленый пояс

NAGT-WAZA- техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)

Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomot-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»
КАТАМЕ-WAZA—техника сковывающих действий	
Kata-jime	Удушение спереди, скрещая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА- техника бросков	
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного Отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ног и за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ног и за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
КАТАМЭ-ВАДЗА-техника сковывающих действий	
Ruote-jimi	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jimi	Удушение спереди отворотом и предплечьем Вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-gatame	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ).
Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ. Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную

ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mate). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)-отхват (O-sotogari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage). Самостоятельное составление 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 счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом). в) 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.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня строго выполнение. 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 добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена

занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение и функции организма человека.

Основы спортивной 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, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
- **Методика тренировки:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Тренировочный этап (3-5 год)

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Обще развивающие упражнения; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства специальной физической подготовки

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

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

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с 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 намосту с максимальной амплитудой.

Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

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

2 КЮ—синий пояс

NAGE-WAZA—техника бросков

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

КАТАМЕ-WAZA—техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА—техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот подсадом с захватом пояса

Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища Сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри впадении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭВАДЗА—техника сковывающих действий

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

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

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

Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasaetsurikomishashi)

- бросок через спину захватом руки под плечо (Sotomakikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) - подхват изнутри (Uchi-mara), подхват под две ноги (Narai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка

(O-soto-otoshi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sasaetsurikomishashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) - боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Nagai-tsurikomishashi) - зацеп голенью снаружи (Kosoto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) - зацеп голенью изнутри (O-uchigari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - задняя подножка (O-soto-

otoshi). Самостоятельное составите комбинаций из известных бросков.

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. *в) Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях.

Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

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

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

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

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: История развития дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся. Здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Правила дзюдо. Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Основы спортивной подготовки:

- Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.
- Методика обучения и тренировки Методы развития

физических качеств-силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

- Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки

Периодизация подготовки дзюдоиста. периоды- подготовительный, соревновательный, переходный.

- Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально- подготовительный.
- Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательной этап.

Анализ соревнований.

- Символы технических и тактических действий.
- Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.
- Психологическая подготовка.
- Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.
- Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов: трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год)

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Примерная схема круговой тренировки:

- Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) -2 раза.
- 10 бросков чучела через грудь.
- 15 отжиманий на брусьях.
- 15 подтягиваний на перекладине.
- 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
- Вис на согнутых руках на перекладине-1 минута.
- 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
- 10 наклонов с партнером равного веса.

- 20 отжиманий от пола.
- 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

Средства специальной физической подготовки

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3серии по1минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

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

Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, теми выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т.д. (на усмотрение тренера).

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

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

1 КЮ - коричневый пояс

NAGE-WAZA- техника бросков

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

KATAME-WAZA

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA- Запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА-техника бросков

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

KATAMЭ-ВАДЗА—техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Sotomakikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hanegoshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Ukigoshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Okuri-ashi-harai), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Kata-guruma). Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка; темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям.

Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Основы спортивной тренировки и учебно-тренировочного процесса:

- Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.
- Организация и содержание занятий. Виды занятий — теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
- Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевого моделирование макроцикла (графическое).
- Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый.
- Форма учета—дневник спортсмена.
- Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
- Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике

дзюдоистов.

- Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.
- Анализ участия в соревнованиях.
- Разбор ошибок.
- Методика исправления ошибок.
- Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
- Строение и функции организма человека.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо.

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (2-3 год)

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Примерная схема круговой тренировки:

- Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) - 2 раза.
- 10 бросков чучела через грудь.
- 15 отжиманий на брусьях.
- 15 подтягиваний на перекладине.
- 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
- Вис на согнутых руках на перекладине - 1 минута.
- 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
- 10 наклонов с партнером равного веса.
- 20 отжиманий от пола.
- 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

Средства специальной физической подготовки

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер

оказывает дозированное сопротивление момент «отрыва» его от татами).

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, теми выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т.д. (на усмотрение тренера).

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

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

Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

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

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsurigoshi) - бросок через грудь (Ura-naga), зацеп голенью снаружи

(Ko-soto-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - подхват изнутри (Uchi-mate), подсечка изнутри (Ko-uchigari) - передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - бросок через плечи (Kata-guruma).

Тактика ведения поединка

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

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

Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

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

Психологическая подготовка

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

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний:

- Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.
- Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.
- Правила соревнований по дзюдо. Оценка выполнения бросков удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правила соревнований дзюдо.
- Задачи тренировки. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.
- Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.
- Строение и функции организма человека.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила.
- Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
- Предотвращение противоправного влияния на

результаты официальных спортивных соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

Средства для развития общих физических качеств

Развитие физических качеств средствами других видов спорта

Вид спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Спортивная Борьба	Тяжелая атлетика
Силовые	Подтягивание На перекладине, Сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, много-скоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол Гандбол Регби	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме

Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с, опорные прыжки через коня	Бег 30м, 60 м, 100 м		Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию	
------------	--	----------------------	--	--	--

Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног— все на максимум	Бег 400 м, 800 м, кросс —75минут бега по пересеченной местности		Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин	
Координационные	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3x10м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности

Специальная физическая подготовка

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнением дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление момент «отрыва» его от татами).

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

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

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

Средства тактической подготовки

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-ushi-gari) — зацеп изнутри под одноименную ногу (Koushi-gari), подсечка изнутри (Ko-ushi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Koushidaoshi) отхват (O-soto-gari) — бросок через грудь (Yoko-gurama)/

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsurigoshi)

— бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Kosoro-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchigari) — подхват изнутри (Uchi-mate), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — передняя подножка (Taio-toshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок через плечи (Kata-guruma).

Тактика ведения поединка

Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий продления поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках.

Отдых в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

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

Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

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

Теоретическая подготовка

Теория и методика освоения дзюдо

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов

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

Динамика формирования спортивного мастерства

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

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования:

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

Учебно-тематический план приведен в таблице № 5

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 учебно-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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №6);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №7);
- 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.
- Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 №630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный №34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Информационно-методические условия реализации Программы

6.1. Список литературных источников:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений.–М.: ФиС. 1977, с.207.
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.–М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у обучающихся – М.: ФиС, 1982.
7. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных обучающихся-единоборцев» М.,2007
8. Эффективные средства и методы подготовки юных обучающихся.Сб. науч. тр.

под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

9. Фарфель В.С. Управление движениям и в спорте.–М.: ФиС, 1975, с.200.

6.2. Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
- Федерация дзюдо России официальный сайт (<https://judo.ru/>)
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" www.window.edu.ru
- Федеральный портал "Российское образование" www.edu.ru
- Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (on-line версия) www.edu.garant.ru/garant/study
- Справочная правовая система «Консультант Плюс» (on-line версия) www.edu.garant.ru/garant/study

Таблица № 1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	16	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп(чел)						
		10-20		6-12		1-2		1-2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	126	156	104	141	146
2.	Специальная физическая подготовка(%)	12	22	83	150	208	250	
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	36	75	83	100	

4.	Техническая подготовка(%)	75	112	213	324	426	512
5.	Тактическая , теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	12	48	75	73	62
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	15	33	42	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	9	21	33	62	125
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и	*В течение года
		отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	*В течение года
2.3	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, 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, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	*В течение года
3.3	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	*В течение года
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	*В течение года
3.5		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	*В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1	Трудовое воспитание	- Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках; -Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов);	*Ежемесячно *В течение года
		-Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	

*Конкретные мероприятия воспитательной работы с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом общешкольном плане воспитательной работы.

Таблица № 3

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

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

Таблица № 4**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и
оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или Полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ Свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая Структура спортивных соревнований. Судейств о спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок
				различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы(до20кг)	комплект	4
5.	Канат для кроссфита	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	штук	60
10.	Манекены учебно-тренировочные (разных весов)	штук	2
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	4
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8,16,24 и 32кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Тренажер–велозергометр	штук	2
25.	Тренажер–велозергометр ручной	штук	1
26.	Тренажер силовой универсальный на Различные группы мышц	штук	1
27.	Тренажер эллиптический	штук	2

28.	Штанга олимпийская тяжело атлетическая с комплектом дисков(250кг)	комплект	1
-----	---	----------	---

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