

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»  
Старооскольского городского округа  
(МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»)**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо» (спортивная дисциплина «весовая категория»)**

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

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»  
Протокол № 1  
от «06» июля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО «СШОР  
им. А. Невского»

*И.И. Дорохина*  
И.И. Дорохина  
Приказ № 01/01/62/2  
от «06» июля 2023 г.



**Срок реализации программы не ограничен**

2023 год

## I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «дзюдо» с учетом совокупности **минимальных** требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 1 ФССП).

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

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

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.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена

Наполняемость групп определяется Учреждением на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности согласно приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 п.4.3:

- этап начальной подготовки (до года, свыше года) – 10 – 20 человек;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 – 12 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 1 – 2 человек;
- этап высшего спортивного мастерства – 1 – 2 человека.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

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

**4. Объем программы спортивной подготовки** определен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 2 ФССП)

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Таблица 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6- 8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- приказом Учреждения устанавливаются сроки начала и окончания учебно-тренировочного года;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые занятия, индивидуальные занятия и теоретические занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования
- работа по индивидуальным планам
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- аттестация
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

*Индивидуальные занятия* проводятся согласно годовому тренировочному плану с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 3 к ФСПП)

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности определен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 4 ФСПП)

#### Объем соревновательной деятельности

*Таблица 4*

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

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

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

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

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

Индивидуальные учебно-тренировочные планы составляются для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

*Аттестация* включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах, составляется и утверждается ежегодно и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются приказом Организации.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На основании годового учебно-тренировочного плана Организацией составляется режим (расписание) учебно-тренировочного процесса для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий устанавливается в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации учебно-тренировочных занятий, составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы, для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися их различных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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



№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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					
		Недельная нагрузка в часах											
		5		6		10		12		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12 – 24				6 – 12				2 – 4		1 – 4	
		1.	Общая физическая подготовка	156	60%	156	50%	114	22%	106	17%	146	14%
2.	Специальная физическая подготовка	3	1%	16	5%	104	20%	131	21%	218	21%	275	22%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31	6%	50	8%	83	8%	100	8%
4.	Техническая подготовка	88	34%	125	40%	213	41%	263	42%	447	43%	549	44%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	4%	12	4%	43	8%	50	8%	83	8%	62	5%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	1%	12	2%	21	2%	25	2%
7.	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	10	2%	12	2%	42	4%	62	5%
Общее количество часов в год		260	100%	312	100%	520	100%	624	100%	1040	100%	1248	100%

7. **Календарный план воспитательной работы.** Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- гармоничное развитие личности обучающихся;
- удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «дзюдо»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>-</li> </ul>	в течение года (учебно-тренировочный график)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>-</li> </ul>	в течение года (режим учебно-тренировочного процесса)
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей</li> </ul>	в течение года (учебно-тренировочный график)

		(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «дзюдо»; -	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</b> - 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 ( режим учебно-тренировочного процесса)
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - 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; -	в течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	в течение года (учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса)

		-	
4.2.			
<b>Социализация и адаптация обучающихся</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий направленных на социализацию и адаптацию обучающихся	<b>Участие обучающихся в соревнованиях, акциях, конкурсах, проектах направленных на:</b> - формирование активной жизненной позиции спортсменов; - установление доверительных отношений между тренером и спортсменом побуждение обучающегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (тренерами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - использование воспитательных возможностей	в течение года
5.2.	Организация и проведение мероприятий по укреплению статуса Организации	<b>Проведение всех мероприятий с торжественным открытием (закрытием) линейки, церемонии награждения обучающихся, родителей, тренеров, дни открытых дверей, экскурсии, походы:</b> - развитие коллективных ценностей, - активное участие в жизни школы, защита школы на соревнованиях, конкурсах различного уровня; - создание банка данных одаренных детей	в течение года

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

### **Теоретическая часть**

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях дополнительного образования, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

### План антидопинговых мероприятий

*Таблица 7.*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
этап начальной подготовки	Веселые старты «честная игра»	один раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта, честная игра»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	один раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	один раз в	Проведение викторины на

	«Играй честно»	год	спортивных мероприятиях регионального уровня.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	спортсмены с 7 лет. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «честная игра»	один раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	один раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	Спортсмены. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Определения терминов

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми

организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 8.

Мероприятия	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Тренировочный этап</b>												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по дзюдо				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства</b>												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по дзюдо				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+	+					+	+			



Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Составление положений соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по дзюдо				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе 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 мероприятий ».

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогические, медико-биологические и психологические) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

**Педагогические средства**, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

**Медико-биологические средства** восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

**Психические средства** восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

**Комплексное планирование нагрузок и восстановительных мероприятий в ударном микроцикле подготовительного периода**

Таблица 9.

Дни недели	Утреннее занятие			Вечернее занятие		
	стимулирующее воздействие	тренировочная нагрузка	восстановительное воздействие	стимулирующее воздействие	тренировочная нагрузка	восстановительное воздействие
понедельник	Теплый душ	Направленность аэробная. Величина – средняя	Теплая соленая ванна	Сауна	Направленность скоростная. Величина – большая	Теплая эвкалиптовая ванна
вторник	Горячий душ	Направленность анаэробная. Величина – средняя	-	Тонизирующее растирание	Направленность аэробная. Величина – большая	Теплая соленая ванна
среда	контрастный душ	Направленность скоростная. Величина – средняя	Индифферентная эвкалиптовая ванна	Теплая пресная ванна	Направленность комплексная. Величина – средняя	Горячая хвойная ванна. Гидромассаж
четверг	теплый душ	Направленность анаэробная. Величина – малая	-	Горячая хвойная ванна	Направленность анаэробная. Величина – большая	Теплая пресная ванна
пятница	Контрастный душ	Направленность скоростная. Величина – средняя	Индифферентная эвкалиптовая ванна	Тонизирующее растирание	Направленность аэробная. Величина – значительная	Теплая соленая ванна
суббота	Горячий душ	Направленность комплексная. Величина – малая	-	Теплый душ	Направленность комплексная. Величина – малая	Сауна, общий ручной массаж

**Средства восстановления на этапах подготовки**

Таблица 10.

Компонент подготовки	Этапы подготовки			
	спортивно-оздоровительный этап	этап начальной подготовки	этап начальной и углубленной специализации	этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
средства восстановления и закаливания организма	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: обливание и обтирание водой, солнечные ванны и другое.		Педагогические средства – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж	Педагогические средства. Фармакологические средства – поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат калия, глютаминовая кислота и др. Физиотерапевтические средства и процедуры – душ, баня, ванны, самомассаж

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

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

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

### **III. Система контроля**

11. 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:

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

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

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией 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-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.

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 «дзюдо»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения №№ 7-9 к ФССП.

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

*Таблица 12.*

№	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.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год
4.	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

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей физической подготовки, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации. Тестирование проводится в конце тренировочного года.

Перевод спортсменов на следующий тренировочный год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов. Кроме того, для зачисления в группы тренировочного этапа, ЭССМ и ЭВСМ выполнить разрядные нормативы по ЕВСК на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

Таблица 11

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения 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	не менее 1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			4	2

5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

*Таблица 12.*

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 11–12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей – «ката»</b> , «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; <b>для девушек – «ката»</b> , «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»,				
1.1	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 11 – 12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <b>для девушек</b> – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			8                      7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			11                      10
2.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4                      +5
3. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 13 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <b>для девушек</b> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,			
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14                      13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15                      14
3.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4                      +5
4. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 13 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <b>для девушек</b> – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,			
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее
			11                      10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее
			15                      14
4.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4                      +5
5. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 11 – 12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; <b>для девушек</b> – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»,			
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,0                      10,6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			12                      10



5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
5.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
6. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 11 – 12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <b>для девушек</b> – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»				
6.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
7. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 13 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <b>для девушек</b> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
7.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
8. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для <b>возрастной группы 13 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>для юношей</b> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <b>для девушек</b> – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
8.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 13.

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <b>для девушек(женщин)</b> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для юношей (мужчин)</b> – , «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <b>для девушек(женщин)</b> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»,				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <b>для девушек(женщин)</b> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

4. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для юношей (мужчин)</b> – , «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <b>для девушек(женщин)</b> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8      10,4
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14      13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
4. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного лет)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного лет)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

*Таблица 14.*

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+»; <b>для женщин</b> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		не менее	
			9	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы <b>общей физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <b>для женщин</b> – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1	Подтягивание из виса лежа на	количество раз	не менее	

	низкой перекладине 90 см		-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		не менее	
			7	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3	Наклон вперед из положения из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: для <b>мужчин</b> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+»; для <b>женщин</b> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
3.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
4. Нормативы <b>специальной физической</b> подготовки для спортивных дисциплин: для <b>мужчин</b> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для <b>женщин</b> – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,1
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

### Рекомендации по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий;
- сохранение нейтрального отношения к спортсмену, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### ***Методические рекомендации по выполнению тестов ОФП и СФП***

***Подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см)*** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги испытуемого. После этого испытуемый выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

***Подтягивание из виса на перекладине*** – оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*** Выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.*** Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения.

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

ИП – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

***Челночный бег 3 x 10 м*** - проводится в спортивном зале. Выполняется с максимальной скоростью. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними занимающихся. Стартовав по команде тренера, занимающийся трижды пробегает

расстояние от одного предмета до другого. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

**Прыжки в длину с места толчком двумя ногами** проводятся на борцовском ковре.

Спортсмен встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»**

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсмена:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности спортсменов, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период

## КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME, WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

Материал для практических занятий, включенный в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

### **Программный материал для групп начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

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

**Основная цель тренировки:** развитие физических возможностей, овладение основами техники борьбы дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; овладение основами техники борьбы дзюдо; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники дзюдо; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

## **6 КЮ. Белый пояс.**

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)  
Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя  
Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

Таблица 15.

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузуру кэса гатэма	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки

2.Оби (obi) - пояс (завязывание)

3.Шисей (shisei) – стойки

4.Шинтай (shintai) – передвижения

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:

- вперёд-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5.Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):

- на 90\* шагом вперед

#### Укэми (ukemi) – падения

Таблица 16.

ёко укэми	yoko ukemi	на бок
уширо укэми	ushiro ukemi	на спину
маэ укэми	mae ukemi	на живот
дзэнпо тэнкай укэми	zenpo tenkai ukemi	кувырком
дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват

на 90\* шагом назад

- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

Таблица 17

#### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ.

дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват

- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180\* круговым шагом вперед



- на 180\* круговым шагом назад
- 6.Куми ката (kumi kata) - захваты
- Основной захват-рукав-отворот.

**Программный материал для групп начальной подготовки свыше года.**

**5 КЮ. Жёлтый пояс**

**СФП в группах начальной подготовки:**

*Таблица 18.*

<b>Силы</b>	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
<b>Быстроты</b>	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
<b>Выносливость</b>	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
<b>Гибкость</b>	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
<b>Ловкость</b>	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.
<b>ОФП в группах начальной подготовки</b>	
<b>Силы:</b>	гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
<b>Быстроты:</b>	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
<b>Гибкости:</b>	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
<b>Ловкости</b>	легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
<b>Выносливости:</b>	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Программный материал для тренировочных групп до 2 лет.**

**Тренировочный этап**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- Функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала фехтования, подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный

**4 КЮ. Оранжевый пояс.**

**НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

*Таблица 19.*

о учи гари	o uchi gari	зацеп изнутри голенью
ко учи гари	ko uchi gari	подсечка изнутри
о гоши	o goshi	бросок через бедро подбивом
окури аши бараи	okuri ashi barai	боковая подсечка в темп шагов
таи отоши	tai otoshi	передняя подножка
сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi	передняя подсечка под выставленную ногу
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
ката гатамэ	kata gatame	удержание с фиксацией плеча головой
татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame	удержание верхом

**СФП в тренировочных группах до 2-х лет:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

- удар подъемом стопы по падающему мячу;
- подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;
- о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

*Таблица 20.*

<b>Поединки для развития силы</b>	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
<b>Поединки для развития быстроты</b>	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
<b>Поединки для развития выносливости</b>	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, 19 изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
<b>Поединки для развития ловкости</b>	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.

<b>ОФП в тренировочных группах первого года</b>	
<b>Посредством гимнастики</b>	
<b>быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
<b>ловкости</b>	челночный бег 3x10 м.
<b>выносливости</b>	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
<b>силы</b>	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
<b>выносливости</b>	сгибание рук в упоре лежа
<b>быстроты</b>	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
<b>ловкости</b>	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
<b>гибкости</b>	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<b>Посредством тяжёлой атлетики</b>	
<b>Силы</b>	поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг
<b>Быстроты</b>	
<b>Спортивная борьба</b>	
<b>Гибкости и быстроты</b>	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
<b>Ловкости</b>	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
<b>Силы</b>	партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
<b>Спортивные игры.</b>	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

### **Программный материал для тренировочных группах свыше двух лет.**

#### **3 КЮ. Зелёный пояс.**

#### **НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

*Таблица 21.*

иппон сеой нагэ	ippon seoi nage	чистый бросок через плечо
эри сеой нагэ	eri seoi nage	
моротэ сеой нагэ	morote seoi nage	
хараи гоши	harai goshi	подхват бедром под две ноги
сото макикоми	soto makikomi	бросок через спину захватом руки под плечо
цури коми гоши	tsuri komi goshi	бросок через бедро захватом отворота
содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi	бросок через бедро захватом за два рукава
ко сото гари	ko soto gari	задняя подсечка

#### **КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

*Таблица 22.*

кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame	удержание поперек с захватом руки
кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame	удержание со стороны головы с захватом руки

кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame	удержание верхом с захватом руки
-------------------------	--------------------------	----------------------------------

### СФП в тренировочных группах до 2-х лет:

Таблица 23.

<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
<b>Развитие ловкости</b>	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
<b>ОФП в тренировочных группах второго года:</b>	
<b>Быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
<b>Ловкости</b>	челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
<b>Выносливость</b>	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
<b>Силы</b>	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
<b>Гибкости</b>	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

### 2 КЮ. Синий пояс.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица 24.

учи мата	uchi mata	подхват под одну ногу
ко сото гакэ	ko soto gake	зацеп снаружи голенью
ханэ гоши	hane goshi	подсад бедром и голенью изнутри
томое нагэ	tomoe nage	бросок через голову с упором стопой в живот
суми гаэши	sumi gaeshi	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
тани отоши	tani otoshi	задняя подножка на пятке (седом)

ёко отоши	yoko otoshi	боковая подножка на пятке (седом)
-----------	-------------	-----------------------------------

удэ гатамэ	ude gatame	
ваки гатамэ	waki gatame	рычаг локтя захватом руки подмышку
удэ гарами	ude garami	узел локтя
<b>SHIME WAZA</b>		
коши джимэ	koshi jime	
санкаку джимэ	sankaku jime	удушение захватом головы и руки ногами
окури эри джимэ	okuri eri jime	удушение сзади двумя отворотами
ката ха джимэ	kata ha jime	удушение сзади отворотом, выключая руку
ката джуджи джимэ	kata juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
нами джуджи джимэ	nami juji jime	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
содэ гурума джимэ	sode guruma jime	удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Таблица 25.

<b>Развитие скоростно-силовых качеств:</b>	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
<b>Развитие ловкости:</b>	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.
<b>ОФП в тренировочных группах третьего года</b>	
Быстроты	-бег 30 м, 60 м, 100 м,

Выносливости	-подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет
Силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	-упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
Спортивные игры	-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

### **Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования **задач на этапе ССМ**: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

#### **Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов уровне КМС, спортивных сборных команд Российской Федерации.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта), участие во всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на этапе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

#### **1 КЮ. Коричневый пояс.**

*Таблица 26.*

#### **НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

хараи макикоми	harai makikomi	подхват под две ноги с захватом руки под плечо
учи мата макикоми	uchi mata makikomi	подхват изнутри с захватом руки под плечо
о сото макикоми	o soto makikomi	отхват с захватом руки под плечо

аши гурума	ashi guruma	бросок через ногу скручиванием
уки ваза	uki waza	передняя подножка на пятке седом
хикоми гаэши	hikkomi gaeshi	бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
ёко гурума	yoko guruma	бросок через грудь седом
уширо гоши	ushiro goshi	подсад опрокидыванием от броска через бедро
ура нагэ	ura nage	бросок через грудь прогибом
ката гурума	kata guruma	бросок через плечи («мельница»)
тэ гурума	te guruma	боковой переворот
моротэ гари	morote gari	бросок захватом двух ног
кучики даоши	kuchiki daoshi	бросок захватом ноги за подколенный сгиб

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

KANSETZU WAZA		
удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame	рычаг локтя через предплечье в стойке
удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame	рычаг локтя внутрь ногой
удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
SHIME WAZA		
хадака джимэ	hadaka jime	удушение сзади плечом и предплечьем
кататэ джимэ	katate jime	удушение спереди предплечьем
рётэ джимэ	ryote jime	удушение спереди кистями
тсуккоми джимэ	tsukkomi jime	

#### СФП в группах совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 27.

<b>Для развития специальных физических качеств</b>	Следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
<b>Воспитание скоростно-силовой выносливости</b> (работа субмаксимальной мощности).	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе
<b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности.)	Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;

	<p>4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;  5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;  6-я серия – борьба лежа – 1 минута;  7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;  8-я серия – борьба лежа -1 минута;  9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;  10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута;  11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.</p>
<b>ОФП в группах совершенствования спортивного мастерства:</b>	
<b>Быстроты</b>	Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
<b>Силовая выносливость</b>	Подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
<b>Выносливость</b>	Бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. Сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
<b>Ловкости</b>	Сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
<b>Гибкости</b>	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
<b>Силы</b>	Приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
<b>Спортивные игры</b>	Футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
<b>Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)</b>	<p>) Круговая тренировка:  1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1– 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;  2– 2-я станция - бег по татами 100 м;  3– 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;  4– 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;  5– 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров;  6– 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;  7– 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;  8– 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;  9– 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;  10– 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
<b>Силовые возможности (работа максимальной мощности)</b>	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);  2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;  3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;  4-я станция - подтягивание на перекладине;  5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;  6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;  7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
<b>Выносливость (работа большой мощности)</b>	Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.



	<p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;  2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;  3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты;  4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;  5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;  6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;  7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;  8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;  9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;  10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;  11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;  13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;  15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>
--	---

### Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

**Основная направленность тренировки** - индивидуализация технико-тактической подготовки

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения поединка, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности борца являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединка.

*Таблица 28.*

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.	В положениях NAGEWAZA и NEWAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NEWAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.	Учебно-тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков;

	совершенствование скрывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.
--	--

В соответствии с преимущественной направленностью тренировочных занятий в практике дзюдо принято различать следующие **основные виды спортивной подготовки**:

- общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП);
- техническая, тактическая подготовка;
- теоретическая и психологическая подготовка.

**Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).**

Занятия по общей физической подготовке занимают существенное место в общей системе подготовки борца. Особенно в большом объеме такие занятия должны включаться в тренировку борцов на общеподготовительном этапе. Они направлены на повышение общей работоспособности спортсменов и развитие основных двигательных способностей.

Тренировочный процесс строится на основе широкого использования общеразвивающих упражнений, упражнений из разных видов спорта. Отдельное занятие может быть полностью посвящено какой-либо одной спортивной игре, легкоатлетическому кроссу, а может состоять из разных упражнений. Более целесообразно подбирать общеразвивающие упражнения с учетом специфики борьбы.

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения.* Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для борцов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости -упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Упражнения с отягощениями* (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке борцов. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

*Упражнения с набивными мячами (медицинболами).* Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки борца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

*Ходьба быстрая.* При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

*Бег* — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых борцу. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке борца бег занимает значительное место.

*Спортивные и подвижные игры* являются неотъемлемой частью подготовки борцов. Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

#### ***Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).***

Применение в тренировочном занятии специальной физической подготовки играет не менее важную роль в подготовке борцов, чем занятия по общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в борцовском поединке.

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

#### ***Развитие скоростно-силовых качеств.***

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

***Развитие скоростной выносливости.*** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

#### ***Развитие "борцовской" выносливости***

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

#### ***Развитие ловкости***

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

### ***Техническая, тактическая подготовка.***

Технико-тактическая подготовка направлена на развитие и совершенствование специфических для борца навыков и используемых в соревновательном поединке тактических действий. Основными тренировочными средствами являются упражнения с партнером по освоению технических и тактических приемов, а так же условные поединки. Условные поединки проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям поединка.

#### ***Техника***

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные, вероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника в борьбе лежа.

#### ***Тактика***

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

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

##### ***Разнонаправленные комбинации***

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

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

***Тактика ведения поединка на краю татами.***

***Тактика участия в соревнованиях***

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция

### ***Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в

условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### Примерный план теоретической подготовки

Таблица 29.

	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	НП, ТГ
	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, ТГ
	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	ГНП, ТГ
	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГНП, ТГ
	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовки
	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТГ
	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТГ
	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовки
0	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов ит.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	На всех этапах подготовки
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки

2	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
3	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.	ТГ, ССМ, ВСМ
4	Правила соревнований организация и проведение соревнований (инструкторская и судейская практика)	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовки

**15. Учебно-тематический план** составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

### ***Учебно-тематический (теоретический) материал***

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении учебно-тренировочного процесса, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить обучающиеся. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы

вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т.п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание обучающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция-применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства.

Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным обучающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными.

Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Основные темы и содержание теоретической подготовки по этапам подготовки представлен в таблице 30.

#### Учебно-тематический план

Таблица 30.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до года/ свыше года</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средства физического развития и	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

укрепления здоровья человека			Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.



				Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	обучающегося			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	60/90	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	60/120	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	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/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	самоанализ обучающегося			Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	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 социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	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 восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

***Рекомендации по организации психологической подготовки.***

***Психологическая подготовка*** обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и

самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для таких современных единоборств, как борьба, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности обучающегося, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Обучающийся внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей обучающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике борьбы задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### **Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный бросок» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в борьбе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого- педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

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

**16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», спортивная дисциплина «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» относится:**

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- 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 обучающегося 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**

**17. Материально-технические условия реализации Программы** определены ФССП.

Материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации программы спортивной подготовки по дзюдо, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки включает:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал и (или) специализированные места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий;
- медицинское обеспечение, организация систематического медицинского контроля.

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

*Таблица 31.*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8

13.	Тренажер для наклонов лежи (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для прессы	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8,16,24, и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка для скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 32.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершен. спорт. мастерства		Этап высшего спорт. мастерства	
				Кол-во	Срок экспл (лет)	Кол-во	Срок экспл (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу согласно ФССП по виду спорта «дзюдо», укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- 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 учётом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68645), 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 № 946н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И.

Кришук

«Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.

2. Ю.А. Шулик, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4. С.Б. Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013г.

5. С.К. Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

6. О.М. Мирзоев – Восстановительные средства в системе подготовки спортсмена, М., «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», 2005

7. Озолин Н.Г. – Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008

8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

9. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

10. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утв. Минспортом РФ с изменениями 2019 г.

11. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

12. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

13. Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов «Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов», Монография. Москва, 2017.

#### ***Интернет ресурсы***

14. ***Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие- FISU- 2015.***

[http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\\_Textbook - Russian - 2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook - Russian - 2015.pdf)

15. *Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. Интернет-ресурсы: 1. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL: <http://www.rusada.ru/>*