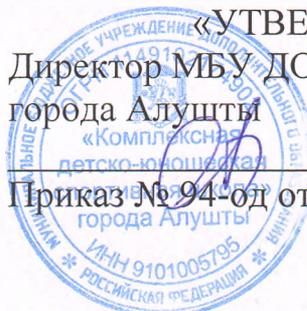


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» города Алушты  
(МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты)**

Рассмотрено на педагогическом совете  
МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты  
Протокол № 1

«28» декабря 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО «КДЮСШ»  
города Алушты  
А.Ю. Туриев  
Приказ № 94-од от 28.12.2024г.



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

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«дзюдо», приказ Минспорта России № 1074 от 24 ноября 2022 г.)**

**Срок реализации программы:**

**этап начальной подготовки**

**3-4 года**

**учебно-тренировочный этап**

**3-5 лет**

**совершенствования спортивного мастерства**

**не ограничивается**

программу разработали:

Инструктор-методист:

Збань О.И.

Заместитель директора по УВР:

Антонова С.В.

г.Алушта, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	4
Пояснительная записка .....	4
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
- краткая характеристика вида спорта «дзюдо»;	6
- спортивные дисциплины и их отличительные особенности в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами вида спорта «дзюдо».....	6
- отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».....	8
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
- основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по дзюдо.....	9
- принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....	11
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.....	11
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	13
5. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	14
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	16
7. Календарный план воспитательной работы.....	22
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
9. Планы инструкторской и судейской практики на этапе УТ.....	27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	30
11. Требования к результатам прохождения Программы обучения по этапам подготовки.....	30
12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация.....	31
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	32
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»</b> .....	36
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
15. Учебно-тематический план для этапов Начальной подготовки и Учебно-тренировочного.....	66

<b>VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ спортивной подготовки по отдельным дисциплинам .....</b>	<b>68</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».....	68
<b>VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....</b>	<b>69</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки вида спорта «дзюдо».....	69
18. Кадровые условия реализации Программы.....	70
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	72

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **Пояснительная записка**

### **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки Российской Федерации по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1074 от 24 ноября 2022 года. (далее – ФССП), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 года, № 71655.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты (далее спортивная школа), осуществляющего спортивную подготовку обучающихся по дзюдо. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- приказа Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- приказа Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция – декабрь 2022г.);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074;
- Устава МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
- локальных нормативных актов МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
- положения о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
- правил вида спорта «дзюдо» (утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Министерством спорта РФ от 6 ноября 2020 г. № 818);
- образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;

– других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

### **Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»**

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

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

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах:

1. Взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса;
2. Наилучшее использование тела и духа;
3. Поддаться чтобы победить.

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

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

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

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

### **Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»**

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо», в которых выступают обучающиеся спортивной школы в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. ( таблица № 1).

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю

весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Д – девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);  
Ж – женщины;  
Л – мужчины, женщины;  
М – мужчины;  
Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);  
С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;  
Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);  
Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;  
Ю – юноши (мальчики, юниоры);  
Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»**

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

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

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

## **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки спортсменов на этапах обучения начальной подготовки и учебно-тренировочном.

### **Основные задачи реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными задачами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- обеспечение культуры безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о дзюдо в частности;
- формирование общих представлений о дзюдо, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем

культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «дзюдо»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация дзюдо в городе Севастополе, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям дзюдо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

В результате внедрения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки планируется достичь:

– укрепления здоровья обучающихся;

– приобщения обучающихся к систематическим занятиям дзюдо;

– формирования ценностного отношения к здоровью;

– раскрытие способностей обучающихся, направленных на достижение ими наивысших спортивных результатов в будущем;

– формирования фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности у юных дзюдоистов для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;

– освоения основ техники по виду спорта «дзюдо» у обучающихся;

– общие знания об антидопинговых правилах;

– отбора перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки;

– повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки.

### **Принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки 2-го года обучения** - на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в дзюдо. Основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся диапазона двигательных умений и навыков, необходимых дзюдоисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники и тактики вида спорта «дзюдо», содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

**Учебно-тренировочный этап подготовки 1- 3 годов обучения** – на этом этапе формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации). Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта.

**Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения (4-го и 5-го годов обучения )**

- этап углубленной специализации. Задачи и преимущественная направленность тренировки:
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- закрепление программного материала и сдача аттестационных норм.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе Начальной подготовки и Учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 1 к ФССП**

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет от 3 до 4 лет. В основу комплектования групп спортивной подготовки в спортивной школе на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (таблица № 1 в ФССП по виду спорта «дзюдо») Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта «дзюдо» об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и определяется ФССП по виду спорта «дзюдо». Максимальный возраст зачисления в спортивную школу на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП, т.е. с 7 до 10 лет.

Продолжительность этапов, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП и УТ по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления*	Наполняемость групп**
Этап Начальной подготовки	2	свыше одного года обучения	8	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1-3	до трех лет обучения	11	6
	4-5	свыше трех лет обучения	14	6

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 10 человек (исходя из требований безопасности и условий занятий по распоряжению руководителя Организации количество человек может быть изменено).

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

На этап Начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, на основании результатов сдачи вступительных контрольных нормативов по выявлению физических способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск по группе здоровья 1 или 2) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в порядке, установленном Минздравом России. Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы Начальной подготовки и Учебно-тренировочные спортсменами примерно равного уровня подготовленности. При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе Начальной подготовки или спортсменами этапа Начальной подготовки со спортсменами учебно-тренировочного этапа соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе Начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и заложение основ специальной подготовки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, формирование основ спортивного характера, овладение основами техники и тактики дзюдо, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепления

здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел IV). Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-дзюдоистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей у юных дзюдоистов не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей. Перед завершением спортивного сезона юный дзюдоист обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП по виду спорта «дзюдо».

На Учебно-тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет обучения) осуществляется повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, овладение основами техники вида спорта «дзюдо», приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

На Учебно-тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (от 3-х до 5 лет) осуществляется совершенствование техники, развиваются специальные физические качества, повышается уровень функциональной подготовленности спортсменов, происходит освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок и соревновательного опыта.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том-же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в Приложении № 2 к ФССП по виду спорта «дзюдо» утвержденному приказом Министерства Sports России от 24.11.22г. № 1074.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
		свыше года	до трех лет

Количество часов в неделю	6	10	16
Количество часов в год	312	520	832

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах

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

Видами подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» являются общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки, а также их соотношение в структуре тренировочного процесса.

Основные виды подготовки на этапах Начальной подготовки и Учебно-тренировочном могут проходить в форме:

- групповых учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- смешанных форм учебно-тренировочных занятий;
- теоретических занятий (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- тренировочных сборов;
- спортивных соревнований и спортивных мероприятий;
- медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам спортивной школы – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия на этапе Начальной подготовки проходят в каникулярный период продолжительностью до 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год, а на этапе Учебно-тренировочном представлены тренировочными мероприятиями (сборами) в каникулярный период\*

Таблица № 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени
--	--

Виды учебно-тренировочных мероприятий	следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	Этап начальной подготовки более года	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет обучения
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	14
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке	-	14
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
1.3. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

\*Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «дзюдо» утвержденное приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 24.11.22г. № 1074.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо», с учетом реализуемых задач спортивной подготовки на этапах Начальной подготовки и Учебно-тренировочном, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта «дзюдо».

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школы планируется количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в Календарном Плане официальных спортивных мероприятий спортивной школы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, где оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой совместно муниципальными службами или федерациями соревнования.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов, формирования сборных команд города, отбора в сборные команды Российской Федерации и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности  
по виду спорта «дзюдо»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	свыше года	1-3 год обучения	свыше 3-х лет обучения
Контрольные	4	2	2
Отборочные	–	2	2
Основные	–	1	1
Состязания	–	10	15

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), включая четыре недели летнего периода тренировочной или самостоятельной подготовки, а также проведения

летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапах Начальной подготовки и Учебно-тренировочном с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы. Учебно-тренировочный процесс в дзюдо является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. На этапе начальной подготовки (особенно до года) используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма обучающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе Начальной подготовки и Учебно-тренировочном этапе приведены в Приложении № 5 к ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденном приказом Министерства Sports Российской Федерации от 24.11.22г. № 1074.

Таблица № 5

**Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе  
НП по виду спорта «дзюдо» в процентном соотношении**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
		Свыше года	До трех лет
Общая физическая подготовка	50 - 54	20-25	17-19

Специальная физическая подготовка	5 - 10	16-20	18-22
Техническая подготовка	36 - 40	36-41	38-43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	8-9	8-9
Участие в соревнованиях	-	6-8	8-9
Инструкторская и судейская практика	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	2-4	2-4

Таблица № 6

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП	этап УТ				
Год подготовки	2г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.
Количество тренировок в неделю	6	10	10	10	16	16
Общее количество часов в год	312	520	520	520	832	832
Общее количество тренировок в год	156	208	208	208	312	312

### Учебно-тренировочный График учебных часов для групп начальной подготовки свыше одного года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития необходимых физических, технико-тактических, психологических и медико-биологических качеств в дзюдо	Этап Начальной подготовки до года и свыше одного года
Общая физическая	1. Бег, подвижные игры, эстафеты; 2. Упражнения для развития гибкости;	156 часов

подготовка (ОФП)	3. Упражнения для развития ловкости; 4. Упражнения для развития быстроты; 5. Упражнения для развития силы; 6. Упражнения для развития выносливости;	
Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Круговая тренировка; 2. Упражнения с отягощением массой предметов (набивные мячи, гантели) 3. Упражнения в преодолении сопротивления партнера; 4. Упражнения в самосопротивлении; 5. Комплекс упражнений по СФП; 6. Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров);	26 часов
Техническая подготовка (ТП)	Техническая программа для возрастной группы обучающихся 10-11 и 12-13 лет: 1. Начальные технические действия в разделах борьбы в положении стоя, в партере: - передвижения; - стойки и их классификация; - захваты; - броски; - перевороты; - удержания. 2. Совершенство техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов. 3. Совершенствование технических приемов (программа аттестации 6-5 кyu).	112 часов
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1. Формирование начальных знаний по дзюдо. 2. Стили ведения поединка в дзюдо. 3. Тактические формы ведения поединка. 4. Изучение и закрепление терминологии, используемой в дзюдо. 4. Кодекс чести дзюдоиста. 5. Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. 6. Правила вида спорта «дзюдо». 7. Гигиена спортсмена.	16 часов
Медицинские, медико-биологические	1. Водные процедуры закаливающего характера; 2. Рациональный режим дня и сна; 3. Сбалансированный рацион и режим	2 часа

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	питания спортсмена; 4. Употребление витаминов и минералов во время тренировочного процесса; 5. Контрастный душ; 6. Ванны хвойные, жемчужные, солевые; 7. Массаж, гидромассаж, сауна; 8. Измерение ЧСС до, во время, после нагрузки; 9. Утреннее измерение ЧСС; 10. Предварительные медицинские осмотры; 11. Периодические медицинские осмотры; 12. Этапные и текущие медицинские обследования	
Участие в соревнованиях	1. Соревнования контрольные (городские, региональные турниры, соревнования муниципального Округа и др. )	-
Всего часов:		312

### **Учебно-тренировочный График учебных часов для учебно-тренировочных групп 1-3 и свыше 3-х лет обучения**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития необходимых физических, технико-тактических, психологических и медико-биологических качеств в дзюдо	Учебно-тренировочный этап	
		1-3г.о.	4-5г.о.
Общая физическая Подготовка (ОФП)	1. Бег, подвижные игры, эстафеты; 2. Специальные упражнения для развития гибкости, ловкости, быстроты; 3. Специальные упражнения для развития силы и выносливости;	130 часов	142 часа
Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Круговая тренировка; 2. Упражнения с отягощением массой предметов (набивные мячи, гантели) 3. Упражнения в преодолении сопротивления партнера; 4. Упражнения в самосопротивлении; 5. Комплекс упражнений по СФП; 6. Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров); 7. Сдача контрольных нормативов по СФП.	105 часов	155 часов

<p>Техническая подготовка</p> <p>(ТП)</p>	<p>1. Основные технические действия в разделах борьбы:</p> <p>Борьба в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски;</li> <li>- контрброски;</li> <li>- захваты.</li> </ul> <p>Борьба в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты;</li> <li>- болевые приемы;</li> <li>- удушения;</li> <li>- удержания.</li> </ul> <p>Вспомогательные технические действия в разделах борьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статическая защита;</li> <li>- динамическая защита;</li> <li>- контрприемы;</li> <li>- комбинации приемов.</li> </ul> <p>Способы защиты и ответные приемы.</p> <p><b>Техническая программа для возрастной группы обучающихся 12-13 и 14-15 лет</b></p> <p>Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.</p> <p>Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед-вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.</p> <p>Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.</p> <p>Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.</p> <p>Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.</p> <p>/Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с</p>	<p>185 часов</p>	<p>276 часов</p>
---	--	------------------	------------------

	<p>закрытыми глазами.</p> <p><b>Техническая программа для возрастной группы обучающихся 15 лет и старше</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.</li> <li>- Совершенствование техники программы аттестации 6-5 кyu.</li> <li>- Изучение техники программы аттестации 3-4 кyu.</li> <li>- Самостоятельная разработка комбинаций по технике дзюдо.</li> <li>- Подготовка к аттестации.</li> </ul>		
<p>Тактическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов.</li> <li>2. Основы тактики: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с партнером;</li> <li>- противоборство в стойке;</li> <li>- противоборство в партере.</li> </ul> </li> <li>3. Формирование специальных знаний по дзюдо.</li> <li>4. Основы философии дзюдо.</li> <li>5. Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований.</li> <li>6. Правила вида спорта «дзюдо».</li> <li>7. Гигиена спортсмена.</li> </ol>	45 часов	113 часов
<p>Участие в соревнованиях</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные соревнования (городские, региональные турниры, соревнования муниципального Округа ) и др.</li> <li>2. Отборочные (Чемпионат, Первенство города)</li> <li>3. Основные (Чемпионат, Первенство Южного Федерального Округа)</li> <li>4. Отборочные (Чемпионат, Первенство Южного Федерального Округа)</li> <li>5. Основные (Чемпионат России, Первенство России)</li> <li>6. Состязания (клубные состязания, матчевые встречи среди СШ, Турниры, Первенства, Чемпионаты, Кубки Республики Крым).</li> </ol>	35 часов	116 часов

Инструкторская и судейская практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера или инструктора;</li> <li>2. Прохождение судейских семинаров, организуемых Федерацией.</li> <li>3. Работа на соревнованиях в качестве стажера, юного судьи.</li> </ol>	10 часов	16 часов
медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водные процедуры закаливающего характера;</li> <li>2. Рациональный режим дня и сна;</li> <li>3. Сбалансированный рацион и режим питания спортсмена;</li> <li>4. Употребление витаминов и минералов во время тренировочного процесса;</li> <li>5. Контрастный душ;</li> <li>6. Ванны хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>7. Массаж, гидромассаж, сауна;</li> <li>8. Измерение ЧСС до, во время, после нагрузки;</li> <li>9. Утреннее измерение ЧСС;</li> <li>10. Применение оперативного, текущего и этапного контроля во время учебно-тренировочного процесса;</li> <li>11. Периодические медицинские осмотры;</li> <li>12. Дневник самоконтроля.</li> </ol>	10 часов	14 часов
	Всего часов:	520	832

### **7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание обучающихся в духе патриотизма и любви к своей Родине;
- воспитание нравственных ценностей в духе культурных традиций народностей, проживающих в Российской Федерации.

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки направлена на развитие нравственных, волевых, эстетических качеств личности. В процессе обучения ставится задача содействовать развитию интеллектуальных качеств обучающегося путем использования знаний о технике и тактике ведения поединка в спортивной дисциплине дзюдо, расширению словарного запаса в процессе изучения терминов дзюдо, развитию двигательной памяти, анализу выполнения техники физических упражнений (исходное положение, позы в процессе движения, конечное положение), а также развитию познавательных способностей, любознательности и активности, заинтересованности в познании окружающего мира через физические упражнения.

Мероприятия по проведению воспитательной работы представлены в Приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «дзюдо»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	в течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «дзюдо» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №

329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года) доступна по ссылке [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

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».

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>  
[https://cspbел.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhdenii.pdf](https://cspbел.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhdenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия

			применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики на Учебно-тренировочном этапе**

Программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня подготовленности, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на ковре и вне его, а также подготовку начинающих судей. Программа предполагает знакомство спортсменов со спецификой работы судьи по дзюдо, что может послужить толчком в дальнейшем выборе их профессии.

Одной из задач организации инструкторско-судейской практики является подготовка обучающихся в качестве помощника тренера, инструктора, а также их участия в работе судейской бригады в качестве стажера и, в дальнейшем, юного судьи, судьи.

Эти задачи целесообразно решать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения правил судейства, просмотров видео-материалов, практического и теоретического изучения и применения правил вида спорта. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий и организации спортивного питания.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапы НП и УТ допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

На этапе Начальной подготовки 2-го года обучения значительные физические нагрузки не планируются, восстановление обеспечивается рациональным режимом дня юных спортсменов (соблюдение распорядка дня, достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, игры и т.п.). На Учебно-тренировочном этапе начальной специализации (1-3 год обучения) физические нагрузки увеличиваются. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Для лиц, занимающихся дзюдо, на этапах НП и УТ при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС и ЧД.

### **Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах НП и УТ**

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
1. Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям - оптимальное сочетание общих и специальных средств методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности. 2. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и	1. Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований - состояние и оборудование спортивных сооружений. 2. Физические: - сауна; - гидропроцедуры; - аэротерапия; 3. Питание:	1. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный

<p>т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогулки и игры на свежем воздухе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p>3.Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>4.Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>досуг;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма;</li> <li>- др.</li> </ul>
--	--	---

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы обучения по этапам подготовки

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

11.1. На этапе начальной подготовки обучающийся должен знать и уметь:

- 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 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающийся должен знать и уметь:

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

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация**

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

Аттестационная система «куи» в дзюдо - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 «куи» к 1 «куи»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. При этом представленная система «куи» преследует три задачи: оздоровительную; образовательную; задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках. Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций технических действий в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него

основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному».

На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания уделяется страховке при падении. Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, направленных на содержание победы.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Мероприятия по проведению контрольно-переводных экзаменов для этапов Начальной подготовки и Учебно-тренировочном представлены в Приложении № 4 и Приложении № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

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

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

8.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количес во раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количес во попадани й	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количес во раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			11	10

2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			14	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10.6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной				

<p>группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"</p>			
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)	количес во раз	не менее
.			11   10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
.			100   90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг"</p>			
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)	количес во раз	не менее
.			14   12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
.			125   120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"</p>			
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)	количес во раз	не менее
.			12   11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
.			115   105
<p>Уровень спортивной квалификации</p>			
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд",	

		"первый юношеский спортивный разряд"
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

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

Программный материал по проведению учебно-тренировочных занятий по дзюдо на этапе Начальной подготовки 2-го года обучения.

##### **Общая физическая подготовка (ОФП) на этапах НП более года обучения и УТ - 1-го, 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов обучения**

###### **Общеразвивающие упражнения**

(ОРУ) для рук и плечевого пояса и ОРУ для пальцев и кисти:

- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- разведение и сведение пальцев;
- движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах:

- движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;
- в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:

- сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя;
- переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; - то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади;
- пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- мост.

## ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

- свободные дугообразные движения руками в сочетании с выпадами;
- последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
- размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

## ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге;

- ходьба в полуприседе;
- прыжки из полуприседа;
- наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
- вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

## ОРУ для мышц таза:

- поднимание таза из упора сидя;
- «ходьба» в приседе;
- поднимание таза из положения лежа на спине.

## ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- вращения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие покачивания в выпадах;
- махи ногами;
- приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь;
- полушпагат, шпагат;
  - пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками). ОРУ для расслабления мышц ног:

- свободные махи ногами;
- потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;
- свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;
- чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).
- общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

## ОРУ для стопы и голени:

- поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
- ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;
- движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

## ОРУ для увеличения подвижности в суставах:

- сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя;
- то же, помогая себе руками;
- из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола;
- в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади;

- в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища:

- движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения);
- поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на животе;
- поднимание ног из положения лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;
- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;
- из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком;
- поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад из стойки ноги врозь;
- прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;
- мост;
- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны;
- повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи:

- в исходном положении руки на голове;
- наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук;
- в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- борцовский мост.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой;
- расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой;
- покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед;
- последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; - свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

**Развитие силовой подготовки в дзюдо:**

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала

следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Силовая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста имеет особенности. У юных дзюдоистов (девочки и мальчики) 10-12 лет закладываются «фундамент» качественной силовой подготовки. Для этого необходимо повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять связки. В работе с дзюдоистами необходимо применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются гантели (1кг), набивные мячи (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз).

Целесообразно дополнять занятия круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное включение в работу мышечные группы рук, ног, туловища (шеи), выполнении упражнений на разных станциях. Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. Она должна составлять в 10-11 лет 20-30% от массы тела занимающихся.

Упражнения с отягощением–массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 9-10 лет (приседания, отжимания) и взрывной силы (прыжки). Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, специально-подготовительные упражнения). Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров). Они содействуют возможности укрепления мышц по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на собственно-силовые способности (5-6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе).

К этим упражнениям следует относиться с осторожностью, не смотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие –выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление их сопротивления требует противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки этим видом упражнений отрицательно повлияет на координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: борьба за захват, работа в партере и стойке с партнером большего веса. При выполнении таких упражнений необходимо следить за точностью дозирования нагрузки. Упражнения в самосопротивлении очень полезны, но пока недостаточно широко применяются в подготовке дзюдоистов. В процессе их выполнения может проходить одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, если одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа в уступающем. Так может выполняться имитация приемов, при выполнении которых увеличивается мышечная масса и совершенствуется внутримышечная координация. Применение этих упражнений может быть дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов. Применение методики силовой подготовки содействует повышению активной массы мышц, укреплению связок и суставов у дзюдоистов.

#### Упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки);
- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);
- приседания;
- упражнения с гантелями (1 кг);
- упражнения с набивным мячом (1—3 кг).
- лазание из различных и.п. по канату;
- висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
- прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15см)

#### Специальные упражнения для развития сил:

- перемещения, перекаты, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к татами, к партнеру;
- упражнения со скрученным поясом;
- базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые положения для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в татами;
- имитация бросков;
- упражнения на борцовском мосту.

Специальная физическая подготовка включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности дзюдоистов разделяют на виды с учетом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц.

Динамическая работа мышц в дзюдо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьбе за захват, освобождение от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (их длина не изменяется) очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в максимальной мощности выполнения выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Особенно заметно проявление у дзюдоистов в ситуациях противоборства в конце поединка. Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации и количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группу иннервируемых им двигательных волокон), а также на межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция).

Для развития силовой подготовки дзюдоистов отрабатываются задачи:

- Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
- Обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата у дзюдоистов.
- Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

### **Развития быстроты в дзюдо**

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в изменяющихся ситуациях. Скоростные способности делятся на три вида:

- Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный – скрытый период реакции).
- Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, начинающих изучение дзюдо, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и других. То есть в таких ситуациях, которые требуют известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).
- Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

При выполнении двигательных действий реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций предусматривает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при борьбе за захват, работе с партнером на разных дистанциях (дальней, средней).

Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и заключаются в способности максимально быстро осуществлять выбор ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения у дзюдоистов реализуется при преодолении сопротивления соперника менее 20% от максимального (чтобы преодолеть сопротивление свыше 20% от максимального необходимо проявлять силовые способности). Проявляется в простых не отягощенных движениях: имитация технических действий, сближение с партнером (соперником), использование усилий соперника для выполнения своего приема.

Частота (темп) движений проявляется дзюдоистами в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях), в поединке реализуется при попытках выполнения одного броска (повторная атака) или бросков в разных направлениях.

Развитие скоростных способностей у дзюдоистов зависит от определенных факторов. Так скорость двигательных реакций зависит от деятельности анализаторов зрительных и слуховых, от динамики процессов в центральной нервной системе, что влияет на частоту нервно-моторных импульсов, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений зависит от сложности координационных механизмов движения и степени освоенности действия.

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов:

1. Повышать скорость ациклических движений.
2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.
3. Увеличивать темп движений.

Скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые за минимальное время. Средства, способствующие развитию скоростных способностей: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках, бег.

Основной метод развития скоростных способностей – повторный.

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей у обучающихся от 7-8 до 11-12 лет. Наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

#### Общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов:

При выполнении скоростных упражнений на учебно-тренировочных занятиях, необходимо соблюдать принцип постепенного вработывания организма, что снизит риск получения травмы у обучающегося. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам. При возникновении боли или неприятных ощущений в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

#### Общие рекомендации по организации скоростной подготовки в дзюдо:

Тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10-30м), используют эстафеты, прыжки, акробатические упражнения, метания. Для развития скорости, необходимо ориентировать занимающихся не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной или в начале основной части занятия и проводиться до снижения скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходимо сначала учить юных спортсменов ответной реакции на раздражитель, а затем ставить задачу быстрого выполнения.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у дзюдоистов, содействуют выполнению ими технических приемов в обе стороны, формируют умения предугадывать действие соперника (по стойке, дистанции), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, поединки по заданию.

#### Методика развития быстроты простых реакций:

Предусматривает освоение техники движения, являющимся ответом на раздражитель, выполнение различных упражнений соревновательного характера, улучшающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого могут применяться упрощенные условия противоборства (борьба одной рукой, выведение партнера из равновесия в заданном направлении), фрагменты поединка.

Можно проводить комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением зоны для противоборства, с уменьшением времени поединка).

#### Методика развития быстроты сложных двигательных реакций:

Основывается на владении обучающимися различными двигательными умениями и навыками. В дзюдо в основном преобладают реакции выбора. Важно освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки соперника. Необходимо учиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов сочетать восприятие информации и двигательной ответ. Следует постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора.

Если сначала дзюдоиста предупреждают, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом; после этого спортсмен будет предупрежден «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут нарабатываться годами, особенно если учитывать диапазон техники в дзюдо. Это направление позволяет все время увеличивать число альтернатив выбора. Признаком высокой скорости сложных двигательных реакций служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

В занятиях с дзюдоистами необходимо вариативное сочетание (в пространстве и времени) моторного компонента с разными сигнальными раздражителями (в то числе и внесение тренером-преподавателем коррекций в действия в процессе тренировочной и соревновательной деятельности). Необходимо дополнять занятия дзюдоистов изменениям скорости

выполнения упражнений, перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

#### Методика повышения скорости и темпа движений:

Темп движений и скорость ациклического движения развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц - умеренное растягивание, ходьбу в медленном темпе.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает, если выполнять их с вариативной скоростью (быстро, медленно) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий выполнения задания не должно нарушать технику упражнения. Усложнять условия можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Рекомендуется применять такой подход при совершенствовании скорости преследования партнера после броска заранее обусловленным способом удержания, болевым приемом.

Скорость у дзюдоистов эффективно развивается в процессе противоборства. Для этого тренер-преподаватель ставит перед дзюдоистами разные задачи:

- выполнить заданный прием в короткий промежуток времени;
- отыграть у партнера оценку;
- повышать темп движения при выполнении захватов, перемещений.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок: выполнение с упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности, недостаточная разносторонность тренировочных воздействий, резкое увеличение объема скоростных упражнений, недостаточное усвоение техники скоростных упражнений, перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата, некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений, выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

#### Упражнения для развития быстроты:

- бег – 10м, 20м, 30м;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким, средним шагом;
- челночный бег 3×6м;
- бег по сигналу - опередить в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой по команде принимая различные исходные положения;
- прыжки с места сериями по 4-6 раз;
- прыжки в длину и высоту с места;
- прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см;
- прыжки на скакалке.

## Методика повышения скорости и темпа движений

Темп движений и скорость ациклического движения развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, обучающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц - умеренное растягивание, ходьбу в медленном темпе.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает, если выполнять их с вариативной скоростью (быстро, медленно) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий выполнения задания не должно нарушать технику упражнения. Усложнять условия можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Рекомендуется применять такой подход при совершенствовании скорости преследования партнера после броска заранее обусловленным способом удержания, болевым приемом.

Скорость у дзюдоистов эффективно развивается в процессе противоборства. Для этого тренер-преподаватель ставит перед дзюдоистами разные задачи:

- выполнить заданный прием в короткий промежуток времени;
- отыграть у партнера оценку;
- повышать темп движения при выполнении захватов, перемещений.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок: выполнение с упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности, недостаточная разносторонность тренировочных воздействий, резкое увеличение объема скоростных упражнений, недостаточное усвоение техники скоростных упражнений, перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата, некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений, выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

## Развитие выносливости в дзюдо

Выносливость –это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Виды выносливости:

**Общая выносливость** –это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). На этапе НП используют увеличение количества повторений общеразвивающих упражнений, бег в медленном темпе.

**Специальная выносливость** –способность противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

На этапе НП закладывают фундамент специальной выносливости. Для этого используют методические приемы - отработка техники (совершенствование) в конце основной части занятия, имитация технических действий на фоне усталости (без партнера) и другие броски на скорость (набрасывания) до этапа НП 4 года обучения использовать не рекомендуется. В занятиях дзюдо проявляются различные компоненты выносливости:

- силовой компонент выносливости связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на выполнение двигательных умений и навыков в состоянии утомления дзюдоистов;

- скоростной компонент выносливости важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;

- личностно-психологический компонент связан с мотивацией дзюдоистов на

достижение результатов, психической установкой на тренировочную и соревновательную деятельность, а также качествами личности: выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

Задачи, решаемые в процессе развития общей выносливости:

- Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

- Повышать работоспособность в условиях нехватки потребления кислорода.

- Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средствами по достижению развития общей выносливости являются упражнения циклического характера (бег, плавание), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания). К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Методы, применяемые в процессе развития общей выносливости - равномерный, переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа УТ 1-го года обучения).

Задачи, решаемые в процессе развития специальной выносливости:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма дзюдоистов.

2. Повышения анаэробных возможностей путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к не благоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Средства: основные (целевые) упражнения, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Метод: переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа УТ-1-го года обучения).

Возрастные особенности проявления выносливости у дзюдоистов

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8-9

до 10 лет. Девочки имеют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет.

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям обучающихся. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Тренировочные нагрузки, повышающие выносливость, должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности. В работе с

подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Начальный период занятий дзюдо направлен на постепенную подготовку организма занимающихся к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера. Они имеют один выраженный недостаток – монотонность, хотя и очень полезны для юных дзюдоистов. Целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол).

Специальная выносливость у юных дзюдоистов строится на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10-12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки с использованием обще подготовительных и специальных упражнений ациклического характера (имитационных).

В процессе тренировки дзюдоистов на выносливость следует избегать методических ошибок:

- недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
- использование однообразных средств и методов развития выносливости.
- форсирование тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недостаточного восстановления организма).
- проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания и плохого самочувствия.

### **Развитие координации в дзюдо**

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Они проявляются в быстрой обучаемости и умении дзюдоистов перестраивать свои действия в зависимости от условий противоборства.

### **Виды координационных способностей:**

- ритм (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- равновесие (сохранение устойчивого положения тела) при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве, реализуемое в тренировочной и соревновательной деятельности;
- управление параметрами движений кинематическими (пространственными, временными и пространственно-временными), динамическими, качественными (энергичность, пластичность);
- расслабление мышц.

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в состоянии утомления. Важный фактор межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципацией –предвосхищение действий партнера-соперника (прогнозирование его атакующих или защитных действий), психологической установкой на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Задачи, решаемые при развитии координации у дзюдоистов:

- совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий в дзюдо;
- научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства;
- осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов.

#### **Особенности координационной подготовки с учетом возраста занимающихся**

Чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 лет, у дзюдоисток от 8-9 и от 10-11 лет. В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов юношеского возраста практически не уступают взрослым спортсменам.

Средствами развития координационных способностей являются новые,

недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация для дзюдоиста).

Средствами развития координации движений являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными по форме и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями дзюдоистов выполнять только хорошо известные упражнения.

У 10-11-летних дзюдоистов важно обращать внимание на развитие равновесия (статическое, динамическое), совершенствование способности управления кинематическими и динамическими параметрами движений. Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, рейке гимнастической скамейки), стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища, выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки и регуляции параметров движений. Для юных дзюдоистов важны мышечные ощущения при выполнении приемов. Для этого необходима отработка техники с партнерами своего веса и более легкими, на месте и в движении, в начале основной части тренировочного занятия и в конце (когда наступило утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить (на 5-10 с) мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Следует особо остановиться на совершенствовании вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов. Для этого рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках. Упражнения на развитие координационных способностей у дзюдоистов 10-11 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части тренировочного занятия пока не наступило утомление.

Основу методики совершенствования точности движений у обучающихся составляют упражнения, требующие распределения усилий, самооценки техники приемов, обязательно выполняется изучение новых приемов. Наиболее трудными для дзюдоистов являются задания на точность распределения силовых, временных, пространственных параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски в обе

стороны, совершенствование техники одного броска на партнере высокого или низкого роста (или более легком или тяжелом). Или применение «сближаемых заданий» завершение бросков обусловленным удержанием, работа с партнером на заданной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков.

Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия. Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

#### Методика развития координационных способностей.

Равновесие у обучающихся может совершенствоваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства отработки техники (противоборства).

Ритм движений совершенствуется при отработке техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопок, команды голосом), показывающие необходимость акцентирования усилий или расслабления мышц. Для дзюдоистов важна идеомоторная тренировка – воспроизведение в форме внутренней речи усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам оценивать ситуации противоборства и реагировать на них рациональными действиями в тренировочном и на соревнованиях. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации.

Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать заданные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» заданную оценку, моделировать ситуации соревнований. Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, чередования напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике

их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

### **Развитие гибкости у в дзюдо**

**Гибкость** – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом движений). У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная и пассивная гибкость

#### **Особенности развития гибкости с учетом возрастных границ**

Проявление гибкости у дзюдоистов во многом зависит от анатомического фактора (эластичность мышц и связок, форма суставов). На гибкость влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол (увеличивается у дзюдоистов до 12 лет; у девочек и девушек обычно выше, чем у мальчиков и юношей). Время суток влияет на показатели гибкости (утром снижена). Влияет и форма одежды, а также гибкость существенно повышается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

- содействовать подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы);
- обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо;
- Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный. Рекомендации по повышению гибкости: одно из главных условий – хорошая разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потоотделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует строго дозировать величину отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой.

#### **Методика развития гибкости**

Для совершенствования гибкости необходимо заниматься растягивающими упражнениями на каждом учебно-тренировочном занятии. Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10-12 раз.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при работе верхних конечностей, при выполнении движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости необходимо использовать комплексы упражнений двух видов (избирательного воздействия и стретчинг).

Комплекс избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6-8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 минут.

Упражнения на гибкость необходимо планировать для дзюдоистов в следующей последовательности:

- активные упражнения сначала выполняются однократно, затем выполняются однократно, затем выполняются маховые движения;
- пассивные упражнения выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Для дзюдоистов рекомендуется применять стретчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме – растягивание в определенном исходном положении с длительной паузой. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для дзюдоистов 9-10 лет рекомендуется удержание позы в упражнении до 10 с. Одно упражнение необходимо повторять 2-6 раз, отдых между повторениями 20-60 с. В одном комплексе может быть от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс может занимать до 5 мин. Отдых может быть активный и пассивный.

В процессе повышения гибкости у дзюдоистов следует избегать методических ошибок:

- недостаточное разогревание мышц и связок организма;
- некачественная разминка;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

### **Психологическая подготовка**

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые обучающемуся для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и

особенностей личности обучающегося, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

### **Принципы психологической подготовки спортсмена**

Психологическая подготовка обучающегося – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива;
- принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;
- принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.
- принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

### **Восстановительные средства и мероприятия:**

- Сон. Душ. Сауна. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Игры.

Общая физическая подготовка включает в себя средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм обучающихся.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей обучающихся. Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника общеразвивающих упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

В подготовке дзюдоистов применяют методики силовой, скоростной и координационной подготовки, а также методики развития выносливости и

гибкости. При планировании нагрузок учитывают возраст, пол, уровень подготовленности юных дзюдоистов, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

## **Иные требования и условия реализации Программы**

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

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

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

### **Техническая подготовка на этапе Начальной подготовки 2-го года обучения**

#### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

**Этикет дзюдо.**

РЭЙ – приветствие (поклон).

ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя.

ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях.

ОБИ – пояс и его завязывание.

**Стойки, передвижения, повороты.**

ШИСЭЙ – стойки (позиции).

ШИНТАЙ – передвижения:

АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами;

ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по

диагонали).

ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ),

на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ),

на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ),

на 180° скрестными шагами назад

(УШИРО-

## МВАРИ-САБАКИ).

СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ  
И ПОВОРОТОВ ТЕЛА В РАЗНЫХ СТОЙКАХ**Захваты (КУМИ-КАТА).**

Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

**Выведение из равновесия (КУДЗШИ):** вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо

и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

**Самостраховка (УКЭМИ):**

- на спину (УШИРО-УКЭМИ);
- на бок (ЁКО-УКЭМИ);
- вперед (МАЭ-УКЭМИ);
- вперед кувыром (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ);
- страховка партнера после выполнения броска.

**Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА):**

ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено;

УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием;

О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА):**

ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку;

ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

## Содержание учебного материала и форма:

Совершенство техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча).

Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок);

движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

### **Основы техники и тактики дзюдо.**

#### **5 КЮ — желтый пояс**

Связка технических элементов 5 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия вперед (Maekuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад Ushiro-kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) - передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия назад влево (Ushirohidari - kuzushi);

Уке: падение на бок (Yoko);

Уке: падение на спину (Ushiro).

#### **Тактическая подготовка**

#### **Взаимодействие с партнером:**

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение

чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип

«действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

#### **Противоборство в стойке:**

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);

- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

#### **Противоборство в партере:**

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине,

лежа на животе);

- на выполнение заданного удержания.

## NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi -ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari Отхват O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

## KATAME - WAZA - техника сковывающих действий

Non-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho- gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	

Удержание верхом Комбинации из элементов 5 КЮ:

- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi –ashi) - переход на выполнение удержания сбоку (Non-kesa-gatame);
- бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame);
- зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере:

- в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний;
- защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

Участие в соревнованиях. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности. Другие виды спорта и подвижные игры Гимнастика - различные кувырки вперед, назад, боком.

### Теоретическая подготовка

Темы для этапа НП 2-го года обучения:

1. Физическая культура личности, признаки проявления.
2. Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья.
3. Распорядок дня обучающегося.
4. Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.).
5. Кано Дзигоро – основатель дзюдо.
6. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

**Техническая подготовка на этапах УТ до 3-х лет обучения и 4-го года обучения в дзюдо**

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (УТ до 2 лет).

<b>4 кyu - оранжевый пояс.</b>	
НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения (УТ- св.2г.о.).

<b>3 кyu - зелёный пояс</b>	
НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

<b>2 кyu - синий пояс</b>	
НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

### Основы тактической подготовки:

#### Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение

чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в

пределах татами;

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

#### **Противоборство в стойке:**

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

#### **Противоборство в партере:**

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

### **Теоретическая подготовка**

1. Правила соревнований вида спорта «дзюдо», процедура взвешивания участников, требования к экипировке.
2. Обязанности и права участников соревнований.
3. Внешний облик спортсмена, гигиена обучающихся;
4. Место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка.
5. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.
6. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени).
7. Требования к выполнению юношеских разрядов.

#### **Техника безопасности на занятиях.**

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

#### **Воспитательная работа:**

1. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие).

2. Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества.
3. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на учебно-тренировочных занятиях и в условиях соревнований.
4. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).
5. Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

### **Гигиена и здоровье:**

Тема: Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

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

1. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям.
2. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы недомогания организма, требующие внимания и обращения к врачу.

## **Психологическая подготовка**

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности обучающегося, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

### **Принципы психологической подготовки спортсмена**

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива;
- принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;

- принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

- принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

### **Терминология дзюдо.**

ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу;

О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины;

КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы;

УЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки.

РЭЙ -приветствие поклоном;

ХАДЖИМЭ –начинайте;

МАТЭ -остановитесь;

СОНО-МАМА - не двигаться;

СОРЭ-МАДЭ -окончание поединка или тренировки;

ИППОН - чистая победа;

ВАЗАРИ - пол-победы;

ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН - победа сложением двух;

ВАЗАРИ ТАЧИ-ВАЗА - понятие борьбы стоя;

НЭ-ВАЗА - понятие борьбы лежа;

КУДЗУШИ - выведение из равновесия;

ЦУКУРИ - подготовка приема;

КАКЭ - выполнение приема;

ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено;

УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием;

О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом;

ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу;

О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины;

О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой;

ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов;

КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри;

ЦУРИКОМИ-ГОШИ –бросок через бедро с захватом отворота;

КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи;

ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка;

СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину;

ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо.

*Названия технических элементов в партере:*

ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку;

ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек;

КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы;

КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки;  
 МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги;  
 УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку;  
 КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой;  
 ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.  
 ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ – дисквалификация;

### 15. Учебно-тематический план Этапа Начальной подготовки 2-го года обучения по дзюдо

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
1.	Физическая культура – важное средство физического развития организма и укрепления здоровья человека.	20	янв	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История возникновения вида спорта дзюдо и его развитие. Основатель дзюдо.	20	февр	История зарождения и развития вида спорта, история жизни основателя дзюдо Дзигоро Кано, его достижения.
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.	20	март	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
4.	Закаливание организма	20	апр	Основные правила закаливания организма. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5.	Техника безопасности и правила противопожарной безопасности при занятиях дзюдо	20	янв-сент	Правила поведения до начала, во время, по окончании учебно-тренировочного занятия. Знакомство с правилами ППБ.
6.	Боевые искусства и образ жизни. Режим дня и питание обучающихся	20	сент	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
7.	Основы обучения базовым элементам техники в дзюдо	600	в теч. года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
8.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	20	март	Знакомство с чемпионами и призерами Первенств Мира, Европы и России.
9.	Аттестационные требования в дзюдо	20	сент	Изучение программы аттестации и сдача аттестационных требований.
10	Терминология, используемая в дзюдо.	20	янв-нояб	Изучение и закрепление основных базовых понятий.

11	Кодекс чести дзюдоиста.	20	февр май окт	Этика поведения дзюдоиста. Психологическое формирование нравственного бойца
12	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. Правила противопожарной безопасности	60	-	Лекция по ТБ читается в течение всего учебного года. Согласно плану спортивной школы по правилам противопожарной безопасности проводятся практические занятия.
13	Правила судейства вида спорта «дзюдо».	60	март- сент	Изучение правил судейства по дзюдо.
14	Антидопинг. Влияние допинга на организм спортсмена.	40	февр- март	Знакомство с сайтом «Русада». Прослушивание обучающего курса «Спорт», прохождение тестирования.
	Всего на этапе Начальной подготовки свыше одного года обучения:	16 час ов	-	-

**Учебно-тематический план Учебно-тренировочного этапа  
1-го, 2-го, 3-го года подготовки**

№ п/п	Название темы	мин	Сро ки	Краткое содержание темы:
1.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника тренировочных занятий.	180	январь	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
2.	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. Правила противопожарной безопасности.	300	январь- сент	Правила поведения до начала, во время и по окончании учебно-тренировочного занятия и на соревнованиях. Ознакомление с правилами ППБ.
3.	Основы философии дзюдо. Кодекс чести дзюдоиста	300	Март - июль	Этика поведения дзюдоиста. Психологическое формирование нравственного бойца.
4.	Основы обучения базовым элементам техники в дзюдо	900	в теч. года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
5.	Теоретические основы технико- тактической подготовки:	180	март сент. нояб.	Методика обучения Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
6.	Правила судейства вида спорта «дзюдо».	300	в теч. года	Изучение, применение на учебно-тренировочных занятиях, работа на соревнованиях в качестве

				стажера.
7.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена при занятии физической культурой и спортом.	60	февр	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
	Тактические формы ведения поединка.	300	март	Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов.
8.	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований	60	январь-сент	Лекция по ТБ. Согласно плану спортивной школы по правилам противопожарной безопасности проводятся практические занятия.
9.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	в теч. года	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
10	Всего на Учебно-тренировочном этапе 1-го-3-го годов обучения:	45ч	-	-

#### Учебно-тематический план Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
1.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника тренировочных занятий.	300	в теч. года	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
2.	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. Правила противопожарной безопасности.	180	январь-сент	Правила поведения до начала, во время и по окончании учебно-тренировочного занятия и на соревнованиях. Ознакомление с правилами ППБ.
3.	Физиологические основы физической культуры	600	1раз в мес. в теч. года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4.	Профилактика травматизма в дзюдо. Состояние перетренированности.	300	апр, июнь август	Классификация травм, встречающихся в дзюдо в процессе тренировки. Признаки перетренированности организма обучающегося.
5.	Оказание первой	300	март,	Практические занятия.

	медицинской помощи при травмировании спортсмена		май, нояб	
6.	Правила судейства, работа на соревнованиях	3600	в теч. года	Изучение правил, применение знаний на практике, судейство на соревнованиях.
7.	Составляющие части тренировочного занятия. Обучение ведению учебно-тренировочного занятия.	600	в теч. года	Работа в качестве инструктора, помощника тренера-преподавателя на учебно-тренировочном занятии.
8.	Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, смелость, выдержка, трудолюбие целеустремленность). Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на учебно-тренировочных занятиях и в условиях соревнований.	300	февр, март, сент, нояб	Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества.
10.	Врачебный контроль и самоконтроль.	300	в теч. года	Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы недомогания организма, требующие внимания и обращения к врачу.
11.	Антидопинг. Разрешенные и запрещенные субстанции. Прохождение процедуры допинг-контроля.	300	февр- март	Прослушивание лекции и обучающего курса « Антидопинг», прохождение тестирования.
	Всего на Учебно-тренировочном этапе 1-го-3-го годов обучения:	113 часов	-	-

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

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « дзюдо » относятся спортивные дисциплины, содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее - «ката») и словосочетание «весовая категория». Эти спортивные дисциплины

определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

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

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

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».

## **VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по дзюдо**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». ( приложение 11 к ФССП). На этапе Начальной подготовки специальных требований к экипировке не предусмотрено, на этапе УТ занятия проводятся в спортивной форме – дзюдога (белая или синяя), пояс.

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП	Этап УТ

1.	Кимоно для дзюдо белое (дзюдока – курта и брюки)	комплект	на обучающегося	-	1
2.	Кимоно для дзюдо синее (дзюдока – курта и брюки)	комплект	на обучающегося	-	1
3.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	1

### Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов вперед (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

### 18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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 устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы спортивной подготовки по дзюдо**

Перечень информационного обеспечения Программы:

Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федера-

ции" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

– концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);  
– концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

8. Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция –декабрь 2022г.);
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074;
13. Устав МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
14. Локальные нормативные акты МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
15. Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты;
16. Правила вида спорта «дзюдо» (утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Министерством спорта РФ от 6 ноября 2020 г. № 818);
17. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;

Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева;

18. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240с.

19. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»/ ФГБУ «ФЦОМО ФВ». – М.,2023г.,1-60 стр.

20. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В.,Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

21. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013.– 304 с.

22. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

23. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

24. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо //2008, с.216

25. Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

