

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2

Принято
на педагогическом совете
№ 8 от 23.12.2025 г.



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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 года № 655, Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утверждена Приказом Минспорта России № 833 от 21.11.2023г.)

Срок реализации Программы:
13 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Лапина Д.И.,
Атрахманов М.Р.

г. Ижевск

2026 г.

1

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8.	План инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
2.10.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	23
3.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
4.2.	Учебно-тематический план	54
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	57
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	57
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	59
6.2.	Кадровые условия реализации программы	61
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	62
6.3.1.	Список литературы	62
6.3.2.	Список интернет-ресурсов	63

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 655 (далее в ФССП).

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

Достижение предусматривает **решение основных задач:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития атлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

«Дзюдо» — это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. *Технический арсенал дзюдо* включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Становление дзюдо пришлось на 1880-е годы. Создатель — Дзигоро Кано, выдающийся японский общественный деятель и педагог, его деятельность была отмечена орденом Восходящего солнца. Дзигоро Кано с детства интересовался дзюдзюцу (джиуджитсу), на их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название дзюдо.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Впервые соревнования по дзюдо среди мужчин прошли на летней Олимпиаде 1964 года в Токио. Тогда было разыграно всего 4 комплекта наград, и 3 золотые медали выиграли японцы. В 1988 году дзюдо было впервые включено в программу Паралимпийских игр в Сеуле. Женщины впервые соревновались в дзюдо на летней Олимпиаде 1992 года в Барселоне. Уже в 2004 году соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Паралимпийских игр в Афинах. С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 году в Париже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

Своему развитию в России и СССР дзюдо обязано, в первую очередь, Василию Сергеевичу Ощепкову. Ощепков В.С. провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень «Дан». В соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты, которые успешно выступили на чемпионате Европы в Эссене (ФРГ) 11—12 мая 1962 года. Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Три главных *технических раздела дзюдо* составляют:

- ката – набор формальных упражнений, ката в дзюдо выполняются в парах,
- рандори – «свободные захваты», борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам),
- сийай - «соревнования».

Также в программу обучения Кодокан дзюдо входят кихон - «основы», этот раздел включает обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также кумиката – способам взятия захвата) и каппо – техника реанимации.

Форма для занятий.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Технический арсенал.

В дзюдо применяются броски через спину или плечо (например, Иппон Сэойнагэ — бросок через спину захватом руки на плечо), через бедро; а также подножки, подсечки и подхваты.

Броски разделяются по стилю исполнения на тати вадза броски, проводимые из стойки) и сугэми вадза (броски, проводимые с падением).

Броски, выполняемые в стойке, в свою очередь подразделяются на тэ вадза (броски, для проведения которых используются в основном руки), коси вадза (броски, для проведения которых используются бёдра и поясница) и аси вадза (броски, для проведения которых используются в основном ноги).

Броски сугэми вадза подразделяются на масугэми вадза (броски с падением на спину) и ёко сугэми вадза (броски с падением на бок).

В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов (кансэцу вадза), в том числе,

рычаги и узлы.

– Рычаг — это разгибание конечности в суставе свыше физиологического предела (например, Дзюдзи-Гатамэ, рычаг локтя с захватом руки между бёдер).

– Узел — скручивание конечности в суставе (например, узел руки — Удэ-Гарами).

– Болевые приёмы могут проводиться на разных суставах (локтевом или коленном суставах, кисти руки и так далее), но, — по соображениям минимизации травм, — в спортивном дзюдо разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав.

Удушающие приёмы двух типов:

– дыхательное удушение, когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережимания дыхательного горла, либо сжатия грудной клетки);

– так называемое «кровавое удушение», когда противнику пережимают сонные артерии, прекращая подачу крови (и, следовательно, кислорода) к мозгу.

В зависимости от квалификации дзюдоиста ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан.

Дисциплины вида спорта – дзюдо (номер - код 035 000 1611Я)

Таблица №1

Дисциплины	Номер-код						
	035	022	1	8	1	1	Д
Весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
Весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
Весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 33 кг	035	046	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 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
Весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 46+ кг	035	048	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 66 + кг	035	050	1	8	1	1	Ю
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
Весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
Весовая категория 100 + кг	035	020	1	6	1	1	А
Ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
Ката	035	036	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». (Таблица № 2)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного **возраста в календарный год** зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Также лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на тот этап и год спортивной подготовки, которому соответствует по возрасту и уровню спортивной квалификации, а также критериям зачисления на данный этап и год спортивной подготовки. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства –принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо», в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению КМС не реже 1 раза в 2 года, а также выполнение объема соревновательной деятельности.

Срок реализации этапа начальной подготовки рассчитан **на 3-4 года**. На этап начальной подготовки зачисляются лица **не моложе 7 лет**, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Наполняемость групп на этапе начальной подготовке составляет – **10-20 человек**.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) рассчитан **на 3-5 лет**. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки **не моложе 11 лет**. Спортсмены должны иметь разряды для зачисления (Таблица № 2 Уровень спортивной квалификации), не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет **6-12 человек**.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства **не ограничивается сроком реализации**. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены **не моложе 14 лет**. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание до одного года обучения - не ниже «первого спортивного разряда», а для групп свыше одного года обучения – «кандидата в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере).

Наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет **1-2 человека**.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1-2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки), рассчитанным на **52 недели**.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта дзюдо определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по дзюдо утверждается директором учреждения после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в **астрономических часах**.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышения разницы в уровне подготовки спортсменов не двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдаются требования техники безопасности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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 – **четырёх часов**.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки, для оценки результатов освоения программы, обучающиеся сдают контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками. Также оцениваются результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

По итогам оценки результатов освоения программы осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(приложение №2 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	16 – 18	20 – 24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	6	7
Общее количество часов в год	234 – 312	312 – 416	520 – 728	832 – 936	1040 – 1248
Общее количество тренировок в год	156 – 208	156 – 260	208 – 312	312	364

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

1. учебно-тренировочные занятия: направленность занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия – это занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка) – это работа, которая осуществляется на этапах спортивной подготовки: в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Также при включении самостоятельной подготовки учебно-тренировочный процесс, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом;

- учебно-тренировочные сборы – проводятся с целью качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях – осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий;

- инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

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

- тестирование и контроль – включает в себя результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результаты спортивных соревнований.

2. учебно-тренировочные мероприятия: для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Учебно-тренировочные мероприятия

(приложение №3 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в дзюдо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только *контрольные соревнования*, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По итогам данных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью данных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Состязания (соревнования) — это поединки двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лёжа (болевые приёмы, удушающие захваты, удержания). Цель соревнований — контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, формируемой в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарным планом официальных физкультурных мероприятий, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях (Приложение №1).

Объем соревновательной деятельности

(приложение № 4 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката – группа»)						

Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18
Для спортивной дисциплины «ката – группа»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

2.5 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется **52 неделями**.

Для групп начальной подготовки - из расчета **42 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп учебно-тренировочного этапа – из расчёта **44 недели** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **8 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчёта **42 недели** учебно-тренировочных занятий в условиях организации и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20				6-12				1-2	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	132-176	56	169-224	54	130-182	25	150-168	18	166-200	16
2	Специальная физическая подготовка	7-10	3	16-21	5	94-131	18	166-187	20	207-250	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31-44	6	67-75	8	104-125	10
4	Техническая подготовка	84-109	36	112-150	36	208-291	40	341-384	41	426-512	41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-14	4	12-17	4	42-58	8	67-75	8	73-87	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-7	1	16-19	2	32-37	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	1	3-4	1	10-15	2	25-28	3	32-37	3
6.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	100	312-416	100	520-728	100	832-936	100	1040-1248	100

2.6. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана воспитательной работы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

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

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (греб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, 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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.7. 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 г. №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.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку, на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Таблице № 8 указан план антидопинговых мероприятий, организуемых в спортивной организации.

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

Таблица № 8

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта, Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*).
	4.Антидопингова викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3* и №4*).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5* и №6*).
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*Приложение №1,2,3,4,5,6 находятся в методических рекомендациях и разработках для тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ № 2.

2.8. План инструкторской и судейской практики

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, 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 в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

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

Примерный план инструкторской практики

Таблица №9

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических занятий
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим приемам.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники.

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

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

П.2.6. В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»). П.2).

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

Требования к организации и проведению медико-биологических, психологического и биохимического контроля

Обучающийся, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

В последние года значительно повысилось значение организации медико-биологического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

Медицинский контроль осуществляется в виде обследований:

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

– этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают «предрабочего» уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза «супер компенсации».

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований; перманентно.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.10. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Тренер-преподаватель несёт ответственность за безопасность и дисциплину обучающихся в зале во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятию в зал без тренера-преподавателя не допускается. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если занимающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для занимающихся:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть на тренировку за 15 минут до начала занятий.

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать — чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам-преподавателям очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять обучающихся терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

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

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением спортсменами указаний и объяснений тренера-преподавателя; применением обучающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Работа по технике безопасности в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

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

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

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

1. Занятия проводятся согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, на татами ГУ 9616-005- 47331365-2005.
2. Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
3. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
6. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
7. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
8. После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

1. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
2. Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
3. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
4. Перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

5. Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися, мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

6. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

7. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

8. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «дзюдо»;

- повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта «дзюдо»
- укреплять здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся два раза в год. Тестирование, не связанное с физическими нагрузками, проводится один раз в год в устной форме.

Тест для групп начальной подготовки

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость – это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы
- 9. Под физическим качеством «ловкость» понимают**
- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. Освоить действие и сохранить равновесие
- 10. Средства развития быстроты**
- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры
- 11. Бег на длинные дистанции развивает**
- А. Ловкость;
- Б. Быстроту;
- В. Выносливость
- 12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.
- 13. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-**
- А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
- Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;
- В. Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте;
- 14. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?**
- А. тренер;
- Б. Врач;
- В. Спортсмен;
- 15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**
- А. Бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика
- 16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости**
- А. Бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг
- 17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей**
- А. Спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика
- 18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются**
- А. Общеразвивающими;
- Б. Собственно-силовыми;
- В. Скоростно-силовыми
- 19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Ответы: 1-В, 2-А, 3-В, 4-А, 5-В, 6-А, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-В, 12-Б, 13-Б, 14-В, 15-В, 16-Б, 17-А, 18-В, 19-В, 20-В.

Критерии оценки:

- Отлично – 90 – 100 % правильных ответов
- Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов
- Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

Тест для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-

- А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
- Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;
- В. Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте;

6. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. тренер;
- Б. Врач;
- В. Спортсмен;

7. Гибкость – это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. Освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Сколько возрастных категорий в дзюдо?

А. 8

Б. 3

В. 6

12. Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?

А. 8

Б. 2

В. 11

13. Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?

А. 2,5 мин

Б. 5 мин

В. 3 мин

14. Сколько судей входит в состав одного поединка?

А. 2

Б. 3

В. 4

15. Сколько видов оценок за технические действия?

А. 5

Б. 2

В. 3

16. Какая оценка дается за удержание 25 сек?

А. ИППОН

Б. ВАЗА-АРИ

В. ЮКО

17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?

А. за четвертое

Б. за шестое

В. за второе

18. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?

А. не знаю

Б. нет

В. Да

19. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.»

- А. ЮКО
- Б. ХАНТЭЙ
- В. ИППОН

20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?

- А. Василий Ощепков
- Б. Владислав Платонов
- В. Дмитрий Герасимюк

Ответы: 1-В, 2-А, 3-В, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-В, 12-А, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-А, 17-А, 18-В, 19-В, 20-А

Критерии оценки:

Отлично – 90 – 100 % правильных ответов

Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов

Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
			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)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
			105	100
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
			170	150
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа по виду спорта дзюдо (для спортивной дисциплины: «ката»)

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

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ — белый пояс

REI — приветствие (поклон). Tachi-rei — приветствие стоя. Za-rei — приветствие на коленях. OBI — пояс (завязывание). SHISEI — стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — повороты

(перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

U KEM I — падения

Yoko (Sokuho) — ukemi	На бок
Ushiro (Koho) — ukemi	На спину
Mae (Zenpo) — ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); 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 (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- 5 КЮ — желтый пояс

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

Hon-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

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-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, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

А) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; 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.

6. ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

7. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

8. 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 седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

9. 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

1. 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.

2. 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 находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

7. ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: 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 туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа —девочки, подтягивание в висе и висе лежа—девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата

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

Б) Средства для развития общих физических качеств

– *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1—3 кг).

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

Таблица № 13

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3 x 10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выгаливание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

– *Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

– *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

– *Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

– *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

В) Средства специальной физической подготовки

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

– *Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

– *Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

– *Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

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

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

– Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

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

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

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

– Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

– Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

– Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

– Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

– Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 -2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ.
- Изучение техники 4 КЮ.
- Дополнительный материал 5 КЮ.
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ — оранжевый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA - техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Tsubame-gacshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gacshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на удержание поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

2. Средства тактической подготовки

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

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

а) Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения.

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

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

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

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

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

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний: (подвижная игра или эстафета)

1. Быстрота (скоростные способности): «Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками); Вызов номеров; Эстафеты с бегом и прыжками

Для контрольных испытаний: Челночный бег 3x10м; Бег 30м с ходу; Бег 60м.

2. Сила (скоростно-силовые способности): Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг); Волки во рву; Лиса и куры

Для контрольных испытаний: Прыжки в длину и высоту с места

- *Координационные.* Челночный бег 3x10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Варианты игр в касания

Таблица № 14

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44

9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

в) Средства развития специальных физических качеств

– *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
– *Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

– *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

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

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

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

– *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

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

– *Для воспитания выдержки.* Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

– *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

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

б) Средства из других видов деятельности

– *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

– *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

– *Для воспитания выдержки.* Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

– *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

– *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

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

– Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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

1. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

2. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2—4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого, второго и третьего года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5, 4, КЮ.

- Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ — зеленый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

KATAMÉ-ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

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

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

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

– Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

– Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

Цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

3. Средства физической подготовки

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

б) Средства развития общих физических качеств.

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

в) Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

– С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата — удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу.

– На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

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

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

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

– Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

– Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки.

а) Из арсенала дзюдо

– Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке — остановка, разбор, исправление ошибок.

– Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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

– Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

– Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

– Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

– Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

– Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

– Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

– Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки.

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

– Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

– Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

– Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс,

субъективные данные—самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

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

е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5—6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ первого года обучения.

Учебный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ.

- Изучение техники 2 КЮ.

- 2 КЮ — синий пояс

NAG E-WAZA — техника бросков

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

КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-rrmikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА — техника сковывающих действий

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

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

– Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

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

1. Средства тактической подготовки

а) *Тактика проведения технико-тактических действий*

– Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Narai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

– Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Narai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) *Тактика ведения поединка*

– Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

– Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка.

– Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

– Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) *Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Средства физической подготовки

а) *Комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) *Средства развития общих физических качеств.*

в) *Средства развития специальных физических качеств.*

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

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

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

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

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

3. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки.

а) Из арсенала дзюдо

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

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

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

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

б) Из других видов деятельности

– *Для воспитания решительности.* Вставание на гимнастический мост без помощи.

– *Для воспитания настойчивости.* Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

– *Для воспитания выдержки.* Работа с отягощениями на тренажерах.

– *Для воспитания смелости.* Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки.

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

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

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

4. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний.

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

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

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

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды — подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода — этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода — этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода — переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов — трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

5. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6—7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

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

б) Средства судейской практики

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

Рекреационные средства.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ.

- Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ — коричневый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

АТАМ EWAZA — техника сковывающих действий

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

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

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

КАТАМЭ- ВАДЗА — техника сковывающих действий

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

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

– Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as-hi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через плечи (Kata-guruma).

– Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

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

в) Тактика участия в соревнованиях

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

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств

в) Средства развития специальных физических качеств

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

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

Примерная схема круговой тренировки.

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

головой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки.

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки.

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

5. Средства теоретической и методической подготовки

а) Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка — иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) Организация и содержание занятий. Виды занятий — теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования—главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

в) Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

г) Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета — дневник спортсмена.

д) Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

е) Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ж) Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

з) Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7—8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Средства судейской практики

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Рекреационные средства

– Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);

– Педагогические: прогулка, восстановительный бег;

– Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

Учебный материал для групп спортивного совершенствования второго — третьего года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 3,2,1 КЮ.

- Изучение техники 1 ДАН.

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

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

– Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) — бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок через плечи (Kata-guruma).

б) Тактика ведения поединка

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

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

в) Тактика участия в соревнованиях

– Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
– Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.
– Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

б) Средства для развития общих физических качеств.

в) Средства специальной физической подготовки.

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

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки.

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

Средства нравственной подготовки.

– Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

– Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

а) **Прогнозирование спортивных результатов.** Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

б) **Интеллектуальная подготовка.** Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

в) **Составление индивидуального плана подготовки.** Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки — технической, тактической, физической, психологической.

г) **Правила соревнований по дзюдо.** Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

д) **Задачи тренировки.** Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

е) **Анализ участия в соревнованиях.** Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 7—8 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

- Инструкторская практика.
- Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейская практика.
- Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

8. Рекреационные средства

Психологические средства восстановления — психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования, спортивные результаты.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах дзюдо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по дзюдо	Ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной

			деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «дзюдо»	Декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «дзюдо»	Декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «дзюдо»
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

			волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» и словосочетание «весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (укэ). Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами.

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого, ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

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 несколько утвержденных форм КАТА:

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)

1. НАГЭ-НО КАТА.

Наге-но-ката было создано в 1887 году Дзигоро Кано. Оно состоит из пяти серий. Первая включает тэ-вадза — броски руками. Вторая соответствует коси-вадза — броскам за счет таза или бедер. Третья — это аси-вадза, броски ногами. Четвертая серия соответствует ма-сутэми-вадза — броскам с падением назад, пятая — ёко-сутэми-вадза — броскам с падением в сторону. Каждая серия включает три техники. Всего в ката 15 приемов, выполняемых в правую и левую стороны. Традиционные перемещения между выполнением приемов называют цуги-аси. Это скользящие шаги — движение одной и той же ногой с подтягиванием второй ноги. Применяют также и аюми-аси — попеременные шаги. Шаги выполняют с использованием силы и энергии всего тела. При выполнении ката Тори и Укэ должны продемонстрировать правильные положения и перемещения, красоту и уверенность движений. Если ученик хорошо освоил гокё-но-вадза, ему будет довольно легко выучить нагэ-но-ката. Но при плохом владении базовой техникой нагэ-но-ката покажется очень сложным для изучения, поскольку техническое мастерство в основном определяется наработкой всех азов. Исполнитель роли Тори должен продемонстрировать отличную технику броска. Исполнитель роли Укэ должен отлично владеть укеми-вадза -техникой правильного падения. Для того чтобы освоить обе роли в нагэ-но-ката, нужны многие годы упорных и регулярных занятий.

2. КАТАМЭ-НО-КАТА.

Катамэ-но-ката было разработано Дзигоро Кано в 1887 году. Техника удержания делится на три серии по пять приемов в каждой. Первая включает осаэ-вадза — приемы удержания, вторая — симэ-вадза — приемы удушения, третья — кансецу-вадза — технику болевых замков.

3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ.

Ката состоит из «невооруженной секции» и «Оружейной секции». «Невооруженный раздел» состоит из двенадцати техник, в то время как «оружейный раздел» состоит из девяти техник.

Все броски, которые входили в классический базовый арсенал Кодокана, Кано переработал в виде приемов защиты против ударов ногами, руками, палкой, в результате чего возникло «Кодокан госин-дзюцу-но ката» – «ката самозащиты Кодокана». Сегодня владение им требуется для классической аттестации на 3-й дан.

4. ДЗЮ-НО-КАТА.

Это выразительная, гимнастическая композиция приемов атаки и защиты в серии

медленных и умеренных действий. Он состоит из трех компонентов, дай-икке (набор 1), Дай-Нике (набор 2) и дай-санке (Набор 3), каждый из которых имеет пять методов.

Формы гибкости были разработаны Дзигоро Кано в 1887 году с целью наглядной демонстрации принципа дзю — гибкости.

Ката состоит из трех серий. Каждая из них включает пять технических действий, то есть всего в ката входит 15 элементов.

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

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

Подготовка обучающихся в условиях организации учебно-тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Таблица №16

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	На тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	На тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	На тренажерный зал	2
12.	Скамья для прессы	штук	На тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	На тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	На тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	На тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	На тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	На тренажерный зал	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	На тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	На тренажерный зал	1

22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	На тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	На тренажерный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

- Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденный Приказом Минтруда России № 952н от 24.12.2020 г. (зарегистрирован Минюстом РФ от 25.01.2021г. № 62203)

Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся / уровень квалификации 6

1. Требования к образованию (обучению)

-Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

2. Особые условия допуска к работе

-Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации

-Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)

-Прохождение инструктажа по охране труда

3. Другие характеристики

- С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

- Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 № 68615)

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 № 22054).

Учебно-тренировочные занятия и участия в официальных спортивных соревнованиях проводятся тренером-преподавателем по виду спорта «дзюдо», привлечение дополнительного тренера-преподавателя по виду спорта «дзюдо» не осуществляется.

6.3

Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Список литературы

1. Андреев В.М., матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо // Спорт. борьба: Кжегодник М., 1974

2. Бабаджан Т.С. Организованные подвижные игры детей раннего возраста. М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.;
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.;
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
6. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012года №231)
8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.

6.3.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Удмуртской Республики (<http://sportturizm.udmurt.ru/>)
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press/>);
4. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. URL: (<http://www.russwimming.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Дзюдо России (<http://www.judo.ru>)
10. Дзюдо УР (<http://judo18.ru>)

Примерный календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1.	Городские соревнования по дзюдо среди мальчиков и девочек до 13 лет, посвященные «Дню защитника Отечества»	февраль	г. Ижевск
2.	Городские соревнования по дзюдо среди мальчиков и девочек до 13 лет и среди юношей и девушек до 15 лет	апрель	г. Ижевск
3.	Городские соревнования по дзюдо среди мальчиков и девочек до 15 лет и до 18 лет, посвященные Дню Победы	май	г. Ижевск
4.	Городские соревнования по дзюдо среди мальчиков и девочек до 11 лет, посвященные «Дню защиты детей»	июнь	г. Ижевск
5.	Первенство города Ижевска по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 года	сентябрь	г. Ижевск
6.	Городские соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет		г. Ижевск
7.	фестиваль спортивных единоборств «Юный Динамовец»	октябрь	г. Ижевск
8.	Городские соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет и среди юниоров и юниорок до 21 года		г. Ижевск
9.	Городские соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет и среди юниоров и юниорок до 21 года	ноябрь	г. Ижевск